# 西尔斯 DR. SEARS

# 亲密育儿百科

## THE BABY BOOK

COAY Books

# 目录
# Content


- 第1节：第1章 什么是亲密育儿法(1)
- 第2节：第1章 什么是亲密育儿法(2)
- 第3节：第1章 什么是亲密育儿法(3)
- 第4节：第1章 什么是亲密育儿法(4)
- 第5节：第1章 什么是亲密育儿法(5)
- 第6节：第1章 什么是亲密育儿法(6)
- 第7节：第1章 什么是亲密育儿法(7)
- 第8节：第1章 什么是亲密育儿法(8)
- 第9节：第1章 什么是亲密育儿法(9)
- 第10节：第1章 什么是亲密育儿法(10)
- 第11节：第1章 什么是亲密育儿法(11)
- 第12节：第1章 什么是亲密育儿法(12)
- 第13节：第2章 安全顺产的10个要点(1)
- 第14节：第2章 安全顺产的10个要点(2)
- 第15节：第2章 安全顺产的10个要点(3)
- 第16节：第2章 安全顺产的10个要点(4)
- 第17节：第3章 为迎接宝宝做准备(1)
- 第18节：第3章 为迎接宝宝做准备(2)
- 第19节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(1)
- 第20节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(2)
- 第21节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(3)
- 第22节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(4)
- 第23节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(5)
- 第24节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(6)
- 第25节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(7)
- 第26节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(8)
- 第27节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(9)
- 第28节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(10)
- 第29节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(11)
- 第30节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(12)

- 第31节： 第4章 与宝宝一起迈好第一步(13)
- 第32节： 第5章 产后全家的调适(1)
- 第33节： 第5章 产后全家的调适(2)
- 第34节： 第5章 产后全家的调适(3)
- 第35节： 第5章 产后全家的调适(4)
- 第36节： 第5章 产后全家的调适(5)
- 第37节： 第5章 产后全家的调适(6)
- 第38节： 第5章 产后全家的调适(7)
- 第39节： 第5章 产后全家的调适(8)
- 第40节： 第5章 产后全家的调适(9)
- 第41节： 第5章 产后全家的调适(10)
- 第42节： 第5章 产后全家的调适(11)
- 第43节： 第5章 产后全家的调适(12)
- 第44节： 第6章 照顾宝宝的身体(1)
- 第45节： 第6章 照顾宝宝的身体(2)
- 第46节： 第6章 照顾宝宝的身体(3)
- 第47节： 第6章 照顾宝宝的身体(4)
- 第48节： 第6章 照顾宝宝的身体(5)
- 第49节： 第6章 照顾宝宝的身体(6)
- 第50节： 第6章 照顾宝宝的身体(7)
- 第51节： 第6章 照顾宝宝的身体(8)
- 第52节： 第6章 照顾宝宝的身体(9)
- 第53节： 第6章 照顾宝宝的身体(10)
- 第54节： 第6章 照顾宝宝的身体(11)
- 第55节： 第7章 最初几周的一般护理(1)
- 第56节： 第7章 最初几周的一般护理(2)
- 第57节： 第7章 最初几周的一般护理(3)
- 第58节： 第7章 最初几周的一般护理(4)
- 第59节： 第7章 最初几周的一般护理(5)
- 第60节： 第7章 最初几周的一般护理(6)
- 第61节： 第7章 最初几周的一般护理(7)
- 第62节： 第7章 最初几周的一般护理(8)
- 第63节： 第7章 最初几周的一般护理(9)

## 第1节：第1章 什么是亲密育儿法(1)

第一部分

踏出第一步：育儿基础

说真的，确实没有一种养育子女的最佳办法，就如同没有完美的孩子。其实这世界上也没有完美的父母，只是有些人研究过相关知识，或是在育儿方面比你更有经验而已。做父母确实也需要培训上岗。所谓“专家”的意见太多了，可能会干扰你作为新父母的直觉，会阻碍你天生的学习能力。我们将向你展示如何成为你自己孩子的专家。这本书的目标是帮助你和孩子相互适应对方，同时这也是育儿真正的意义。

让我们一起踏出第一步吧！

第1章 什么是亲密育儿法

襁褓中的抚育，是帮助孩子走向成功人生的一件工具。市面上其他的育儿书都缺少重要的一章，这一章应该叫做《养育你自己的孩子》。现在，不论你们是想生孩子的夫妻还是刚生孩子的父母，让我们一起来补上这一章。

我是一名儿科医生，玛莎是一名护士，我们共同养育了8个孩子。以我们的经验来看，使父母与孩子相互适应并感觉舒适的最佳途径是使用我们称之为“亲密育儿法”的育儿方式。这种育儿方式能让父母与孩子处于最佳状态。自从有了母亲和孩子，就有了亲密育儿法。近年来，这种育儿方式才有了这样一个特定的名称。实际上，如果只靠我们自己的保健知识，我们都会自然地选择这种方法。

养育你自己的孩子

30年前，我开始在儿科诊所坐诊。那时我已经在两所世界顶尖的儿科医院接受过专业训练，我觉得我对孩子无所不知。朋友们曾很羡慕玛莎，觉得能嫁给一位儿科医生是一件多么幸运的事，而玛莎回答道：“他只是知道如何照顾生病的孩子。”实际上，我在工作后的第一

个星期就遭到了沉重打击。妈妈们总是问我各种与病情无关的问题，比如："如果孩子哭了，我要不要哄？""如果我们总抱着她，会不会把她宠坏？""能不能和宝宝一起睡？"这些问题我一个也答不上来。但父母们觉得我是专家，所以十分依赖我，希望我能给出所有问题的答案。这些都不是医学问题，而是关于育儿方式的问题。我知道我和玛莎如何抚育我们自己的两个孩子，但这也不足以使我成为育儿专家。所以我开始阅读关于育儿的书籍，就像你们现在做的一样。但这些书总是让我越看越糊涂，因为书中的观点好像只是基于作者自己的想法，而不是真实的研究数据。大多数作者要么缺乏基本常识，观点不明确，要么就是推崇当下流行的育儿法，也不管这种方法是否真的管用。

于是我决定去咨询真正的专家，也就是那些育儿经验丰富的父母。我从带孩子来我这儿看病的父母中，寻找那些看起来掌握了育儿真谛的父母，他们能看懂宝宝的暗示，凭直觉就能恰当地回应宝宝；他们享受育儿的过程，而他们的宝宝也长得特别好。这些父母和他们的宝宝成了我的老师，我注意倾听，用心观察，将他们育儿的每一个实用技巧记录下来，并列了一个"有效方法"的清单。那些年，玛莎一直和我一起做这个工作，直到我们的第四个孩子海登出生。玛莎现在仍是育儿顾问和母乳喂养咨询师。我的诊所成了我的调查研究基地，与此同时，我家里的那个"实验室"也在不断发展壮大。

经过9年时间的倾听与学习，加上自己又养育了3个宝宝，我们开始对育儿经验进行总结。在各种育儿方法中，我们选择了在大部分情况下对大部分父母都适用的方法，然后把这些方法教给来我的诊所的父母们，并用这些方法来抚育我们自己的8个孩子。实验几年后，玛莎和我对这些方法进行了一些改进，来适应当下不断变化的生活方式和不同孩子的需求（我们仍在学习和研究更好的方法）。30年来，我们通过儿童医学实践、生养8个孩子、向数千位父母讨教，总结了许多行

之有效的育儿经验。在本章中，我们将向你展示这些总结出来的精华。

## 第2节：第1章 什么是亲密育儿法(2)

不要总想着一次把所有的东西都学完。育儿是一个边学边用的过程，实际经验很重要。我们只是对初学者提供一些小技巧，从这些基本方法中你可以找到、开发适应你自己的独特育儿方式，就是那种既适合你宝宝的性情、也适合你的个性的方式，另外，在你没有开始抚育自己的孩子前，是不可能决定用哪种育儿方式的，因为你不知道宝宝能对你产生什么影响，也不知道他将在多大程度上改变你的外在形象。你不知道每天该抱他多长时间，也不知道当他在凌晨3点吵醒你时，你该怎么办；对于该给他多久的母乳喂养，你更是没法决定。这些都需要你一边实践一边学习，等看到你自己的孩子后再来决定这些事情吧。但在此之前，你可以了解一些育儿方式，做到心里有数。

在我们开始介绍这些育儿方式以前，我们先约法三章。本书中的一些观点和方法可能和你在其他地方看到的不一样，你刚开始接触时会感觉有些奇怪。请你用开放的心态来看待这些观点和方法，看待育儿这件事，不然你可能只会从本书中收获烦恼。人们总是期望得到一个乖巧又听话的孩子，但并不是所有人都能如愿以偿。你不妨先听听各种各样的方法，然后从中选出最适合你的家庭的那种。对你要求了这么多，我们对自己也有要求，那就是确保我们在书中所阐述的所有观点和方法都是经过论证和检验的，决不是一家之言。

亲密育儿七法

新爸爸和新妈妈要达到3个至关重要的目标：

●了解你的宝宝

●让宝宝感到舒适

●享受抚育宝宝的过程

我们介绍的育儿方式可以帮助你达到以上目标。下面是构成亲密育儿法的7个方面的内容。

1.让分娩成为一种情感纽带——及早与宝宝建立亲密关系

宝宝和父母早期的亲密关系，往往是由他们开始接触的方式决定的。积极参与到“分娩”这一曲生命华章的谱写中来吧！

对你的分娩负责，学习有关分娩的知识，并与你的助产士讨论讨论你的分娩观念。难产或者不必要的剖腹产所导致的母婴分离都不是理想的开端，因为在这种情况下，妈妈本该用来了解宝宝的那部分精力却用在了关注治疗自己的创伤上。顺利的分娩过程会让妈妈对新生儿有更多好感。（阅读第2章《安全顺产的10个要点》，了解分娩与情感纽带之间的联系，以及如何降低难产及不必要剖腹产的几率。第44页解释了母婴同室的重要性。）

婴儿出生后的几周到几个月是一个敏感期，在此期间，妈妈和宝宝都需要彼此陪伴。这个时期的亲密接触能使宝宝对妈妈亲近的天性，以及妈妈关爱、照顾宝宝的本能与生理需要都得到自然的发展。这时的宝宝最需要妈妈的呵护，妈妈也渴望照顾宝宝，这是妈妈与宝宝早期亲密接触的最佳时机。

当然，妈妈对宝宝的爱，以及感觉到和宝宝之间的亲密联系，早在宝宝降生前就开始了，而且还将一直持续下去。（关于产后如何建立母婴间的亲密关系与情感纽带，见第4章《与宝宝一起迈好第一步》及第5章《产后全家的调适》。）

2. 宝宝哭声中的学问——分辨和回应宝宝发出的信号

你所面临的第一个挑战就是如何知道宝宝每时每刻的不同需要。这真的很难，很容易让人产生挫败感，觉得“我根本就不是一个称职的母亲”。

## 第3节：第1章 什么是亲密育儿法(3)

放轻松！你的宝宝会帮助你的。研究人员曾认为，婴儿在育儿过程中只是一个被动的接受者，而现在我们知道，宝宝会主动指导父母的反应。宝宝天生就会使用“亲密增强剂”，通过一些自身的行为（如高声尖叫，你不可能听不到）像磁石一样将父母吸引过去。这些行为有些显而易见，比如哭泣、微笑，或是抓住你不放；还有一些就比较隐蔽，需要用心发现，比如眼神交流和肢体语言。所有的父母——尤其是母亲，天生就有判断和回应宝宝这些行为的直觉。母亲和宝宝就如同接收装置和发射装置，通过一段时间的磨合就能达到无障碍交流。至于磨合期的长短，则因人而异。有些宝宝发出的信号比较易懂，而有些父母更善于理解这些信号。但不论时间长短，父母与宝宝最后都能达到相互理解的程度。如果你能细心观察，时时回应，这个目标就会更快实现。偶尔你也会做出错误的回应，比如你以为宝宝饿了，就开始喂他，其实他只想让你抱抱。即使是这样错误的回应，也比没有回应要好，只要你在回应他，就是在鼓励他和你一起努力，直到你准确理解他的意思。

宝宝一哭，就把他抱起来。这方法听起来简单，但很多父母都不这样做，他们会让宝宝一直哭下去，因为他们认为不能纵容宝宝的“坏”习惯。但是婴儿是不会有“坏”习惯的，他们只是在用唯一的方式与你交流。可以换位思考一下，如果你的身体还没有协调能力，自己无法独立做任何事情，而你作为请求信号的哭声也不能引起任何人的注意，你会有什么感觉？哭声没有得到回应的宝宝并不会变成一个“好”孩子（虽然他可能安静下来）；他只会变成一个灰心丧气的孩子，因为他觉得他无法与你交流，也没有人会来满足他的需求。

旁人可以很轻松地说，让你的宝宝一直哭好了，不要去抱他。因为你的宝宝的哭声不会让旁人的身体发生什么化学反应——除非他是一个非常敏感的人，而你就一定会。婴儿的哭声会让父母不安，尤其

是母亲。如果我们让一位母亲带着她的小宝宝一起待在实验室里，然后将血流测量仪贴在她的胸口，就会发现，当这位母亲听到宝宝哭泣时，流向她胸口的血液会增多，同时她会有一股强烈的冲动想抱起宝宝安抚他。由此可见，婴儿的哭声是一种强有力的语言，这是婴儿为了生存和成长与生俱来的本领，也是父母学习回应宝宝的入门之道。（有关婴儿用哭声来交流的更详尽解释，请参阅本书第46页。）

在宝宝出生后的前几个月及时满足他的所有需求，这意味着你们之间形成了一种良好的交流模式。慢慢地，当宝宝学会哭泣以外的其他交流方式，而且能独立做一些事情以后，你就可以逐渐延缓回应速度，让宝宝学会等一会儿。学会回应宝宝的信号，这绝对是你对未来的一次成功投资。当孩子年龄渐长，问题更多——而且不仅仅是吃饭、睡觉这么简单的问题时，你会庆幸你们及早建立了沟通。

3.用母乳哺育你的宝宝

爸爸们总是说：“我们已经决定好用母乳喂养了。”母乳喂养确实是一个不只牵涉到妈妈和宝宝的问题，而是关乎整个家庭的决定。那些成功采取母乳喂养的妈妈和宝宝，都有全力支持的丈夫和爸爸。大家都知道母乳喂养对促进婴儿健康发育具有重大作用，但觉得妈妈为此需要付出太多精力，所以放弃这种喂养方式。妈妈们应该了解母乳喂养对你们自己的好处：宝宝每一次的吮吸，都会使你的身体产生激素（泌乳素和催产素）。这些“哺育激素”不仅会帮助你形成所谓“母亲的直觉”，还会帮助你的身体分泌乳汁，让你的哺育更轻松。关于这些细节我们会在后面的章节详细讲解。你还可以从第8章了解到，新的研究结果显示，吃母乳长大的孩子更聪明。

## 第4节：第1章 什么是亲密育儿法(4)

4.把宝宝“贴”在身上——尽量多抱宝宝

这是近年来对西方国家育儿界最具震撼力的观念。我们在做育儿方式研究时，参加过一个国际育儿会议。在那个会议上，我们注意到一些其他国家的妈妈们用背巾或类似的东西把宝宝背在身上，就像是她们服饰的一部分。这些妈妈们如此体贴周到，她们的宝宝个个看起来无比满足。这种母婴间的亲密关系给我们留下了深刻印象。我们去问这些妈妈们为什么要把宝宝背在身上，她们的回答简单却深刻：这样对宝宝好，同时也让妈妈感到轻松。太对了！让宝宝舒适，让父母轻松——这正是所有父母所追求的啊！

婴儿背巾绝对是你的育儿物品里最不能少的一种。要是没有它，你简直就出不了门。这并不意味着你要每分每秒都背着或抱着宝宝，但你必须改变对宝宝的认识。大多数人一想到婴儿，就会想到他们安静地躺在婴儿床里的样子，他们会盯着上方正在旋转的音乐转铃，只有在吃奶、换尿布或玩耍的时候才会被抱起来一小会儿，然后又回到他们的那个“归属地”——婴儿床。好像抱起宝宝只是为了安抚他们，让他们重新乖乖睡下的一种手段。把宝宝 “贴”在身上的做法彻底颠覆了这种观点。把宝宝“贴”在身上意味着大多数时间宝宝都被父母或其他看护人抱着或背着，只有在宝宝要睡觉或者照顾他的人要做自己的事情时才将宝宝放下。

这种育儿方式对宝宝和父母都有益。最显著的特点是，被抱着的宝宝很少哭，他们仿佛忘了什么是不满和烦躁。除了表现得更快乐，被抱着的宝宝发育得更好，这也许是因为他们将需要用到哭闹上的精力转移到自身的成长上了。另外，宝宝还可以观察到父母忙碌的生活。对于生活节奏快的父母来说，把宝宝背在身上无疑是一个不错的选择。这样你到哪儿，宝宝就到哪儿。你再也不用为了宝宝而闭门不出，因为你在哪里，宝宝的家就在哪里。（关于这种方式给宝宝和父

母带来的好处，请见第14章《把宝宝“贴”在身上：抱孩子的艺术与科学》。）

5.和宝宝一起睡

只要你开始带孩子，你就会发现，那种能一觉睡到天亮的宝宝只在书里有，要不就是在别人家里，总之你自己的宝宝不会是这样的。要做好准备，夜里会翻来覆去，直到找到你和宝宝都睡得好的位置。有些宝宝在婴儿房里睡得好，有些爱睡在父母的房间里，还有些则要紧紧地贴着母亲才能安睡。不管睡在哪里，只要你和宝宝都睡得好，就是正确的安排，而且这完全是你个人的决定。你可以尝试各种睡觉的方式，包括让孩子睡在你的床上——我们将这种夜间育儿方式称为睡眠共享。

睡眠共享似乎比其他亲密育儿方式更容易引起争论，我们也不知道这是为什么。这个历史悠久的优良传统，一到现代社会就突然“不对”了，我们对此感到万分惊讶。世界上大多数宝宝都是和父母一起睡的。即使在美国，也有越来越多的父母喜欢上这种睡觉的方式，只是他们不告诉医生或亲友罢了。你可以做这样一个实验：下次与那些新爸爸和新妈妈在一起时，告诉他们你想和宝宝一起睡，你会惊讶地发现许多人都是和宝宝一起睡的——即使不是每天，也是经常这样做的。别担心宝宝会赖在你床上不走，他会离开的。对于那些夜间需要与父母亲近的宝宝来说，和你一起睡眠共享的时间并不会很长，但会让他终生受益。（关于睡眠共享如何简化夜间育儿及如何促进宝宝发育，以及关于这个话题的最新研究，请见第15章《夜间育儿：如何使宝宝乖乖安睡》。）

## 第5节：第1章 什么是亲密育儿法(5)

6.把握平衡与界限

常常有这种情况：你本来一心想给宝宝所有他需要的，最后却变成给他所有他想要的。这种情况会让妈妈们精疲力竭。既然一个刚出生的宝宝可以将你事先安排好的计划彻底“颠覆”，可想而知，你在满足他的需求时，一定会忽略掉你自己的需求。在本书中，我们将向你展示如何做到适当地满足你的宝宝，也就是说，掌握何时对宝宝说“不”的技巧，获得对自己的需求说“行”的智慧。如果爸爸和妈妈都做得很好，宝宝也会做得很好。有一天，玛莎气冲冲地对我说：“我连洗个澡的时间都没有了，小家伙总离不开我！”我微笑着提醒她：“我们的宝宝需要的是一个快乐的，懂得劳逸结合的妈妈。”记住，亲密育儿法虽然不是最轻松的育儿法，但只要经过适当的练习，它会是最舒适的育儿法。

7.学会分辨关于育儿的建议

每位父母都把宝宝当做心头肉，生怕自己做得不够好，因此父母们很容易接受与此相关的所有建议，也很容易成为别人授予建议的对象。那些人的初衷是一片好意，给你的建议却可能是冷漠无情的。例如“就让他哭好了”，“一定要让他养成固定的习惯”，“你不应该继续喂他了”和“别总抱着他，你会把他宠坏的”，等等。如果你真的严格按照这些建议做了，育儿就会进入“双输”状态，即宝宝否定了他的暗示信号的作用，父母否定了他们读懂并回应宝宝暗示的能力。最后，父母和宝宝之间就会出现隔阂，这正好是与亲密育儿法所营造的亲近关系背道而驰的。亲密育儿法的基础是敏感细腻的感情，而让宝宝形成规律会使父母变得不敏感。亲密育儿法会帮助父母更好地了解宝宝，而训练宝宝则会妨碍这一目标。训练的目的是让宝宝变得很“顺从”，这是建立在一个错误的假设之上的。这个假设就是：宝宝用哭泣来要挟父母满足他，而不是用哭泣来与父母交流。那些婴儿训练手册和课程

教妈妈们违背自己的本性，不去回应宝宝的信号，最后，妈妈们就会丧失敏感性，不相信自己的直觉。因此，在开始这种婴儿训练前，请先用你的直觉来衡量一下，看看是否可行。

亲密育儿法是一种理想的育儿状态，但在现实生活中，由于身体状况、生活方式的差异，或者只是由于最近生活得不顺心，都有可能导致你无法时时按照亲密育儿法的原则行动。育儿其实是一项因人而异的工作，而且每个宝宝都有其独特的个性，很难找出一种唯一最好的方式来对待所有问题。你必须找出适合你自己的育儿方式，本书提供的亲密育儿法的7个方面的内容就是来帮助你完成这一目标的基本工具。这其中有些方法，比如把宝宝“贴”在身上和辨别宝宝哭声的学问，不仅宝宝的父母应该多多练习，其他照顾宝宝的人也应常常使用，这样即使父母不在宝宝身边，宝宝也能得到亲密的抚育。

重要的一点是要和宝宝沟通。请尽情使用亲密育儿法为你和宝宝提供的所有方法，一旦沟通成功，就记住这个有效的方法，坚持使用；如果发现有的方法不管用，就改造它或者放弃不用。最终你一定能找到适合你自己的方法，这种方法对你和宝宝一定都是最好的。

请爸爸们也加入亲密育儿的阵营

亲密育儿法的这7个方面的内容只有在爸爸全力支持并参与育儿工作的情况下才能发挥出最佳效果。虽然宝宝天生会对妈妈有更强烈的亲近感，但爸爸也是不能缺少的角色。在爸爸的鼎力支持下，妈妈才能全身心地投入对宝宝的抚育中。

## 第6节：第1章 什么是亲密育儿法(6)

妈妈们经常会有类似“小家伙一时半刻也离不开我，我连洗澡的时间都没有了”的想法，所以爸爸要照顾妈妈，这样妈妈才能照顾宝宝。曾经有位“超级育妈”（把所有精力都放在宝宝身上的妈妈）向我倾诉：“如果没有我丈夫的帮助，我根本做不来。”就拿母乳喂养来说爸爸也是育儿专家。吧，这是爸爸唯一一件不能替妈妈做的事，但爸爸也可以支持和鼓励妈妈，使母乳喂养的工作更顺利。有一位爸爸就这样炫耀过：“虽然我没有奶，但我可以给妻子创造一个更好的哺乳环境。”的确是这样的，环境好了，妈妈快乐了，宝宝也会快乐。在育儿工作中，爸爸不只是一个支持者，也不只是在妈妈离开时的替补，而是对宝宝的成长有着特殊贡献的人。宝宝对爸爸的爱绝对不会比对妈妈的爱少，他只是以不同的方式同时爱着爸爸和妈妈。若想让一个男人成熟起来，最有效的方法莫过于让他加入到育儿工作中来。（关于爸爸和宝宝之间的独特关系以及给爸爸的育儿建议，请参见第42页和第283页。）

你可能会遇到的一些问题

当我们向准父母们介绍亲密育儿法时，他们通常的反应都是松了一口气。毕竟，亲密育儿法是最符合常识和天性的育儿法。但即使是最想采用亲密育儿法的父母，也会有一些疑虑，怕这种方法会把孩子宠坏。下面是我们对最常见的一些问题的回答。

亲密育儿法好像很累人，是不是苦海无边啊？

亲密育儿法在刚开始时是有麻烦，但从长远角度看，这实际上是最轻松的一种育儿法。最初，你确实需要付出很多，但哪种育儿法不需要你付出呢？自从宝宝出生后，你就开始了这种新的生活方式。宝宝一直要这要那，你就得不停地满足他。但正如我们在本书中强调的，父母和宝宝的给予是相互的，你给予宝宝的越多，宝宝回报你的就越多。这就是为什么你会越来越爱你的宝宝，也觉得自己作为父母

越来越出色。记住，你的宝宝在整个育儿过程中并不是一个被动的角色，他会主动地指导你的行为，端正你的态度，帮助你在理解他的暗示时做出正确的决定，最终使你们达到沟通自如的状态。

我们也可以从生物学角度来解释相互给予的含意。妈妈在给宝宝喂奶的时候，乳汁给了宝宝所需的营养，妈妈温暖的身体和亲密的拥抱让宝宝感到舒适和幸福。作为回报，宝宝的吮吸促进妈妈的身体里产生激素，从而增强妈妈育儿的直觉和能力（这点我们在前面已经提到过了）。由于母乳里含有催眠成分，所以宝宝常常在吃奶的时候就睡着了。同时，由于宝宝的吮吸，你的身体里也产生了泌乳素，这种激素对妈妈有镇定的作用。所以可以说，在你哄宝宝睡觉的同时，宝宝也在哄你睡觉。

育儿工作中最“难”的部分来自你对自己的否定，例如“我根本不知道宝宝到底要什么”或“我跟他完全不能沟通”这样的想法。如果你认为你很了解你的宝宝，有能力很好地处理和宝宝的关系，你的育儿工作就会简单很多。相互了解是一种巨大的精神支持，而亲密育儿法是我们所知最好的一种沟通方法。确实，这需要你付出极大的耐心和毅力，但这是值得的。早期成功的亲密育儿会让你今后与孩子的交流更容易，不仅是在婴儿时期，还贯穿孩子的整个童年时期和青少年时期。理解和回应宝宝的能力会帮助你在他长大后仍然可以了解他的内心世界，使你能从孩子的角度去看问题。其实，只要你真正了解你的孩子，在他的任何年龄阶段，沟通都不是问题。

## 第7节：第1章 什么是亲密育儿法(7)

如果一直抱着宝宝，对他一哭就哄，一饿就喂，睡觉也不离左右，这样会不会把他宠坏，使他对父母形成过度依赖？

绝对不会！经验和研究证明的结果都正好与这种担心相反——亲密育儿法能培养宝宝的独立性。亲密育儿要求适当回应宝宝的需求，而宠坏是因为过度地回应宝宝的需求。在20世纪20年代，育儿领域出现了专家以后，就有了“溺爱”的说法。这些专家们嘲笑父母的育儿直觉，鼓动父母克制情感，与宝宝保持距离。他们认为，如果一直抱着宝宝，对他一哭就哄，一饿就喂，睡觉也不离左右，就会把宝宝变成父母的跟屁虫，丧失独立性。这种说法根本没有科学依据，只是由毫无根据的恐惧引出的观点。

我们要将溺爱理论束之高阁。研究表明，这种理论是完全错误的。科学家做过这样一项研究：将两对父母和他们的宝宝划分为A组和B组，A组的父母和宝宝亲密无间，随时回应宝宝的需求；B组父母则被设置了许多限制，例如要按照时间表来喂奶，对于宝宝的暗示也较少给予直觉性的爱抚和回应。科学家花了一年的时间持续观察这两组家庭。你认为最终哪一组的宝宝会比较独立呢？答案是A组的宝宝，就是接受亲密育儿法的那个小家伙。就“育儿方式对孩子行为的影响”这一课题，科学家又对较大的孩子进行了研究，最后得出结论：所谓的溺爱理论简直是无稽之谈。孩子必须经过一段被人照料、关爱，有人可依赖的时期，才能成长为有安全感、独立的人。

亲密育儿法怎样促进宝宝独立？

研究表明，那些在1岁前就与母亲充分建立亲密关系的宝宝，长大后对与母亲分离的忍受力更强。从与母亲相依相偎（在母亲子宫里就已经是这样了）到与母亲分离（成长为一个独立的个体），孩子在成长过程中既需要可供他探询、研究的新环境，也需要持续不断地从父母那里获得安全感和满足感。在陌生的环境中，与母亲具有亲密关

系的孩子会先看看母亲，如果母亲传递的信息是“去吧，孩子”，就会给予孩子莫大的勇气和信心去学习并掌握新信息。当下次再遇到类似的情况时，孩子就有信心可以自己处理而不用向母亲求助了。母亲或其他看护人与孩子间持之以恒的亲密关系能帮助孩子建立自信心，从而促进孩子独立自主。简而言之，享受了亲密关系的孩子能学会信任，而信任将促使他真正独立。（关于这个话题的详细内容请参见第517页。）

亲密育儿法不就是让宝宝来发号施令吗?

这个问题的关键点在于父母的回应，而不是宝宝是否在控制局面。如果宝宝因为饿了或者不高兴而哭泣，他只是希望父母来喂他或者抱抱他，而不是想要控制父母。这种观点其实是溺爱理论的一种表现，都是由于不懂宝宝的真正目的而产生了莫名的恐惧。举例来说，制定严格的喂奶时间表（我们现在知道这样会影响营养吸收，而且不利于宝宝自尊的建立）就来源于这种误解。宝宝向父母发出需求信号，父母立刻回应，这就是沟通与交流，而不是控制与被控制。父母的回应让宝宝更加信任父母，这会使父母更容易掌控局面。当你的宝宝哭闹时，听从你内心的指示，忘掉那些“我该抱他吗？我会不会宠坏他？他是在控制我吗”之类的想法，赶紧抱起宝宝吧！次数多了，你就会知道宝宝每次哭闹的目的是什么，以及你需要多长时间给他回应。

## 第8节：第1章 什么是亲密育儿法(8)

这种方式并不会发展成“镣铐式育儿”，即宝宝一指挥，妈妈就得跑断腿。亲密育儿法是为了增强妈妈和宝宝的相互了解，等宝宝长大一些，妈妈就可以渐渐延长回应时间，让宝宝明白，有些需求不用立刻得到满足。亲密育儿法不同于溺爱和严格管束。有些占有欲强的父母总是强迫孩子去做这做那，他们的出发点不是孩子的需求，而是他们自己没有安全感，需要不停地验证孩子是否听话。亲密关系也不同于依赖。适当的亲密关系能促进孩子独立，不恰当的依赖则会阻碍孩子独立。

亲密育儿法对我和宝宝的关系有什么帮助?

选择亲密育儿法的妈妈们说，她们和宝宝之间有一种交流。在她们面对诸如“我该做什么”之类的日常育儿问题时，这种思想和情感的交流能帮助她们在正确的时候做出正确的选择。亲密育儿法能适应不断变化的情况和日益懂事的宝宝，当然你需要根据自己的情况对具体细节做出调整。例如，同样面对宝宝的哭闹，回应8个月大的宝宝就不用像回应8天大的宝宝那样迅速（除非他是受到了伤害或者惊吓）。沟通良好的父母和宝宝彼此都能明白对方的意思。宝宝是通过妈妈的眼神认识自己的。妈妈对宝宝的疼爱都写在脸上，宝宝自然就感觉到了。育儿过程中的这种情感交流能帮助父母理解宝宝的感受。

玛莎笔记：

一天，当我对着4岁的马修发脾气时，我突然在他脸上看到了一种伤心、绝望的表情。那一瞬间我知道了他的想法，他以为我是因为他这个人生气，而不是针对他做的事情。我必须打消他的疑虑，因此我对他说：“我确实很生气，但我依然爱你。”他说：“哦！真的？”表情马上愉快起来。

当你翻看本书时，你会发现在正文之间穿插着很多标着“玛莎笔记”的段落。这些都是从玛莎的育儿日记中摘抄出来的。

亲密育儿法的另一个好处就是父母与宝宝的相互了解。你越了解宝宝，宝宝也就越了解你。在写这本书的时候，我们家就发生了一件关于相互了解的事例，再来看看玛莎的笔记吧。

玛莎笔记：

有一天，我从早上起来就忙个没完。到了中午，我又发现厨房里居然爬满了蚂蚁。我实在忍无可忍，再也无法控制自己，大声发起火来。就在我大嚷大叫的时候，我发现22个月大的史蒂芬正和我进行一种微妙的交流。他注视着我，仿佛能感觉到我当时需要什么。于是他抱住我的双膝，平静地看着我的眼睛，好像在安慰我说："没关系的，我爱你。只要我能做的，我都会帮你做。"就这样，史蒂芬的拥抱使我控制住了自己的情绪，慢慢平静下来了。

亲密育儿法可以增进父母和宝宝的联系，那它对宝宝又有什么特别的益处吗?

亲密育儿法可以改善宝宝的行为、促进宝宝发育并有助于智力开发。原因如下。

亲密育儿法可以改善宝宝的行为。接受亲密育儿法的宝宝很少哭，也很少发生肠痉挛，很少烦躁不安，很少发脾气，他们也不会感到无聊或黏着人不放。理由很简单：宝宝心情好，表现就好。宝宝因为自己的暗示都得到了解读和回应而感到被尊重，从而也会对回应他的人产生信任感。宝宝发自内心地感到满足，所以不需要哭闹。

亲密育儿法可以促进宝宝发育。接受亲密育儿法的宝宝因为哭得少，所以有更多的时间去成长和学习。在过去30多年里，我观察了数千对母亲和宝宝的互动。我总是对那些神情满足的宝宝印象深刻，他们被背巾"贴"在妈妈的身上，饿了就有母乳吃，一有需求马上就能得到回应。他们比其他宝宝看上去更快乐、更健康，表现也更好。我相信这是因为亲密育儿法教会了宝宝保持安静而警觉的状态（也叫互动式安静或专注式安静）。当宝宝处于这种状态时，他能更好地从环境中学习，与之互动，因此也不会感到无聊。这种状态还能促进宝宝身

体机能的良性运作，因为宝宝将哭闹可能会消耗的精力转移到成长、发育和与外部环境的互动上了。

## 第9节：第1章 什么是亲密育儿法(9)

简言之，接受亲密育儿法的宝宝是朝气蓬勃，向上发展的，这种育儿方式能让宝宝将所有的潜能自然开发出来。研究人员也早就认识到了父母的良好抚育与宝宝的良好发育之间的关系。

亲密育儿法有助于宝宝智力的开发。亲密关系是宝宝大脑的营养品。许多研究显示，对婴儿大脑发育促进作用最大的因素就是父母与婴儿的亲密程度，以及对婴儿暗示的关怀性回应。亲密育儿法能在宝宝的大脑急需刺激时，将正确的信息传递给大脑，从而促进大脑发育。亲密育儿法能让宝宝保持安静而警觉的状态，有助于宝宝学习新事物。

如果你开始觉得自己很重要，那你就是很重要！父母对宝宝的行为可以使宝宝变得更聪明。1986年，美国儿科学会年会上，儿童发育研究专家迈克尔?刘易斯在自己的演讲中回顾了关于促进婴儿发育的因素的研究。他这次演讲针对的是那些过分吹嘘的神童现象。神童现象的鼓吹者主张用各种课程及教具来训练宝宝，他们完全忽视了父母应该扮演宝宝玩伴的职责和父母对宝宝的看护作用。刘易斯总结说，影响儿童智力发育的唯一重要因素就是妈妈对宝宝所给暗示的回应。抚育宝宝的时候，请时刻牢记，让宝宝更聪明的是你与宝宝的联系，而不是某种教具。（关于将宝宝“贴”在身上如何促进宝宝成长的讨论，请参见本书第293页；关于亲密育儿法如何影响婴儿的成长与发育的深入讨论，请参见第441页。）

求助！怎样才能让宝宝的作息有规律呢?

在这里，我不想用“规律”这种严格的说法来描述宝宝的生活。对宝宝，你聆听得越多，回应得越多，就越容易找到一种既适合他、也适合你的生活方式。

如果一直围着宝宝转，妈妈会不会感觉自己被困住了?

育儿期的妈妈们确实需要适当休息，所以我们才强调爸爸和其他看护人也要参与到育儿工作中来，共同合作非常重要。据采用亲密育儿法的妈妈们反映，她们并没有感觉被困住，而是感觉和宝宝融为一体了。在形容育儿的感受时，她们是这样说的：

“我觉得我和宝宝心心相印。”

“他在我身边时我感觉良好，他一和我分开我就开始难受。”

“我感到充实，也很满足。”

你不会觉得自己被困在屋里，哪儿也去不了，你的生活也不会只围着宝宝转，因为亲密育儿法可以引导宝宝的行为，使父母与宝宝相处得更融洽，因此带着宝宝出门也并不困难。

亲密育儿法设定了一个很高的育儿标准。如果我做得不够好，把事情搞砸了，会不会一直被罪恶感困扰?

首先，谁都有把事情搞砸的时候，但亲密育儿法可以使其负面影响降到最低。因为采用亲密育儿法的父母早就与宝宝建立了牢固的亲密关系。而且，接受亲密育儿法的宝宝会对父母的行为做出反应和指导，这能帮父母分担一部分压力。我们所说的亲密育儿法并不是要列出一个长长的清单，规定你一定要做哪些事才能让你的宝宝变得又聪明又有教养。我们给出的 个方面内容是最基本、最符合人类天性的育儿方法，就像是7个零件，你可以使用这些零件，根据个人生活方式和宝宝的独特需求来构建适合你的育儿模型。由于身体素质、社会背景、经济基础不同，不一定每对父母都能够或需要使用亲密育儿法的所有内容。记住，当你能用的时候，请尽量多用。

## 第10节：第1章 什么是亲密育儿法(10)

其次，关于罪恶感。确实，有时会有罪恶感。抚育子女本身就是一项充满了罪恶感的工作，因为你太爱自己的宝宝，所以总是觉得自己做得不够好。但是请记住，有罪恶感并不是一件坏事，这是你内心的自省，时刻提醒你不要做那些不该做的事。认识到罪恶感的良性作用，并能及时做出正确决断，这也是作为成人和父母的一种成熟的表现。亲密育儿法可以让你的感觉更敏锐，帮你在遭遇育儿问题时做出正确决策。

如果我没有用母乳喂养宝宝，或者没有和他一起睡，我就是不合格的妈妈吗?

当然不是！和宝宝建立亲密关系是一个循序渐进的过程，要达到最终目标也不是只有一种途径。我们给出的这 个方面内容只是帮助你们建立亲密关系的敲门砖。也许因为生理原因或家庭环境影响，你无法进行母乳喂养。而且对一些父母和宝宝来说，睡在一起既不舒服也没必要。

建立亲密关系是不是要求妈妈整天在家全职带孩子？如果妈妈想去工作或者必须去工作怎么办呢?

如果妈妈整天在家，使用亲密育儿法确实要容易一些，但并不是说使用亲密育儿法的妈妈就不能去工作了。事实上，亲密育儿法对那些每天需要与宝宝分开一段时间的妈妈来说特别管用。只要你在与宝宝在一起的那些时间里建立了亲密关系，即使你们不在一起，也能感觉到彼此间的联系。这种联系能让你在兼顾工作的同时，也不会和宝宝之间产生隔阂。（关于如何兼顾工作与育儿的更深入探讨，请参见第17章《工作与育儿》。）

我相信亲密育儿法很适合我的家庭，但当我从其他书或其他人口中得到不同的意见时，我就信心不足。

初为父母的你，必定会被各种不同的育儿方法轰击。亲密育儿法是一种能给你信心的育儿方法，让你明辨各种信息，知道哪些能用，哪些不能用。用你自己的直觉和智慧来分辨那些“专家”给出的建议和旁人随口说的方法是否可行。关于育儿，每个人都有自己的一套方法，因此，学会去信赖支持你的人，和那些与你有着共同想法的人多接近。你也不必去说服别人使用你的育儿方法，你只需说：“这种方法很适合我。”

有没有哪些特殊家庭情况尤其需要亲密育儿法?

对那些宝宝有特殊需求的家庭，或者育儿经验不够丰富的父母来说，亲密育儿法尤其有效。特别是对单亲家庭来说，由于能解读宝宝的行为，父母能从这种不太教条的育儿法中受益良多。

如果你的宝宝是那种高需求宝宝，亲密育儿法的好处就会马上显现出来。这种宝宝一出生就好像在说：“爸爸妈妈，你们好！你们真是三生有幸，得到像我这样高品质的宝宝，所以你们也要给我高品质的抚育哦！如果你们能让我高兴，那我们就相安无事，如果不能，那以后的日子里可能时不时会有点小麻烦。”亲密育儿法能让你的抚育与宝宝的需求同步。对于这种高需求宝宝，父母如果不能配合默契，育儿工作就会变得异常困难。

亲密育儿法能培养出什么样的孩子？这些孩子长大以后会是什么样的人呢?

父母不要着急对孩子的将来下定论，也不要将功劳或罪过都揽到自己身上。影响一个人成长的因素有很多，亲密育儿法能达到的效果，是在孩子的人生早期给予他们好的教育，从而提高他们成才的可能性。

## 第11节：第1章 什么是亲密育儿法(11)

我在工作的头几年曾研究过育儿方式对宝宝的长期影响。对那些接受克制式育儿法（严格按照作息时间表来照顾宝宝，宝宝哭的时候不理睬，生怕惯坏宝宝，等等）的宝宝，我会在他们的病历表上画一个红点，在那些接受亲密育儿法的宝宝的病历表上画一个蓝点。在后者中，如果父母完全做到了我们给出的7个方面内容（见第10页），而且爸爸也参与了育儿，我就在宝宝的病历表上多画一个蓝点。我设计这套简易系统的目的并不是为了判断各种育儿方法的优劣，也不是要给父母们评出优秀等级，只是想通过这种方法来收集信息，而且我确实也由此得出了一些结论。这些结论没什么科学性，也不能完美地描述父母行为与孩子成长之间的关系，只是一些概括性的结论。

亲密育儿法不仅对宝宝有长期的益处，对父母也是一样。首先，使用亲密育儿法的父母能快速建立信心。他们通过使用了这种基础的方法建立起信心，而且发展出适合他们自己和他们宝宝的育儿方式。我常常在给宝宝做定期健康检查时问他们的父母："这些方法有用吗？"我建议他们定期总结有用的方法，摈弃那些没用的方法。在这一阶段有用的方法到了另一阶段不一定有用。比如说，一些宝宝最初在父母的床上睡得很香，一段时间后却睡得不舒服了,还有一些宝宝刚开始喜欢自己睡，几个月后却开始想和父母一起睡，这时就需要重新安排睡眠方式。因此父母应该视自己宝宝的需求来确定育儿方式，不能只关注其他父母的做法。

使用亲密育儿法的父母们似乎更能享受到育儿的快乐，他们和宝宝更亲近。宝宝成为了他们生活中自然的一部分，无论是育儿、工作、旅行、娱乐，还是社交，他们都会将宝宝考虑在内，这是他们期望的生活方式。

几年下来，我发现使用亲密育儿法的父母和宝宝都发展出了一种特别出众的品质——敏感度。这种品质也会影响到生活的其他方面，

比如人际交往、工作和娱乐。就我的经验来说，敏感度（包括父母和孩子）是亲密育儿法带来的最大益处。

这些孩子长大后会富有正义感。他们会同情并安抚其他哭泣的宝宝。十几岁时，他们会对社会上的不公平现象介怀，并努力通过自己的行为去改变它。他们会关爱他人！因为植根于他们内心的敏感度，他们愿意逆流而上，让社会变得更美好。这些孩子会是未来世界的塑造者和领导者，他们能推动和促进一个更美好的未来。

能与他人亲近是接受亲密育儿法的孩子显现出的另一种出色本领。这些孩子会对人——而不是事物——产生情感。即使在现在这种被机械围绕的社会环境中，他们仍然对人充满情感。在母亲臂弯里长大的孩子习惯于与他人交往，并能从人际交往中获得满足感。这些孩子更容易成为同龄人的知心好友，日后也更容易与伴侣建立真挚的亲密关系。因为这些孩子学会了付出与接受爱。

亲密育儿法是与时俱进的。现在的孩子们正遭受着越来越多的电子产品的冲击，尤其是电视和电脑游戏。这种流行趋势将会延续很久，优秀的父母们充其量只能设置障碍，让这种冲击的速度减缓。亲密育儿法让孩子在接触这些机器之前充分感受到人的温情，当他们长大后，自然会对人而不是机器满怀情感。

接受亲密育儿法的孩子更好教吗?

## 第12节：第1章 什么是亲密育儿法(12)

教育——你一直期待着听到这个充满魔力的词语。对于采用亲密育儿法的父母和孩子来说，教育确实更容易。父母通过亲密育儿法培养出的敏感度使他们能直觉地从孩子的角度看问题。举例来说，当孩子玩得高兴时，因为父母命令他“该走了”而开始大哭大闹，这是个非常常见的问题。我曾听见过许多父母说：“他就是不肯听话。”这些年，我仔细观察了玛莎对这类问题的处理方法。她对孩子的感受非常敏锐，所以她会站在孩子的角度去看问题，知道孩子不愿意离开以及开始哭闹的原因。她用“告别”的方法来解决这种问题：在要求孩子离开前几分钟，她在孩子身边蹲下来，让孩子和游戏场上的每个伙伴以及每个玩具说“再见”。父母对孩子的理解让孩子自愿地结束了游戏，避免了常见的争吵。有孩子的生活因为亲密育儿法而简单起来。

“教孩子”并不是你要对孩子做什么，而是你要和孩子一起做什么。宝宝在襁褓中时，想教他就得先了解他，让他感到舒适。感觉舒适的宝宝更容易做出正确的行为，尤其这种行为是因为内心的驱使而非外力强迫做出的。能读懂宝宝暗示的父母就能知道宝宝行为的真正含意，从而可以引导他们做出合乎礼仪的举止。教育其实是父母与子女间的一种关系，归根结底就是一个词——信任。孩子如果有个权威人士可以信任，他就比较好教；而这个权威人士如果能了解孩子的心意，他就会更好地教孩子。使用亲密育儿法的父母能够更明白地向孩子传达出他们对孩子行为能力的期望；而接受亲密育儿法的孩子更容易理解父母对他们的期望。总之，与父母有亲密关系的孩子更好教。

一天，在我的诊所里，一位母亲照料宝宝的方式引起了我的注意。她对宝宝的暗示极其敏感，宝宝饿了就喂奶，宝宝不舒服就抱起来哄，宝宝想玩就陪他玩。他们母子相处得其乐融融，我忍不住对她说：“你真是个好妈妈。”

当父母和孩子产生隔阂时，想教育孩子就不那么容易了。这时父母会觉得已知的办法“全都不管用”，从而开始学习别人的一些方法，却很容易进入一种“尝试——失败——再尝试——再失败”的恶性循环。这种做法通常的结果是让父母与孩子的隔阂更深。与父母没有亲密关系的孩子不好教，因为他们的行为不是源于信任，而是愤怒。

亲密育儿法最大的好处是培养了父母了解孩子的能力。建立亲密关系就是教孩子的开始。

亲密育儿法对孩子的最重要的一项长期影响，叫做“潜移默化”。记住，你的孩子将来也会成为别人的丈夫或妻子，父亲或母亲，他从你这里学到的育儿方法将来会被他用来抚育他自己的孩子。在孩提时期，他们就学会了照顾人的态度，这种早期的印象会一直伴随他们成长。有一天，一位母亲带着她的小宝宝亚伦来我的诊所做健康检查，一起来的还有她 岁的女儿蒂法尼，蒂法尼也是接受亲密育儿法长大的。亚伦一开始哭闹，蒂法尼就上前拉着妈妈的衣角，着急地说：“妈妈，亚伦哭了！抱抱他，摇摇他，喂他奶！”你可以想象一下，将来蒂法尼做了妈妈以后，如果她的宝宝哭了，她会怎么做？她一定不会去叫医生，也不会去翻书找答案，她一定会下意识地把宝宝抱起来，哄一哄，然后开始喂奶。

不光是3岁小孩，即使是十几岁的孩子也会注意到父母的育儿方式。有一天，我和玛莎坐在客厅里，9个月大的女儿伊尔琳在卧室午睡，我们突然听到她哭了起来。但还没等我们走进卧室，她就已经不哭了。我们很想知道她停止哭闹的原因，于是好奇地往卧室里看，看到了温馨的一幕：我们16岁的儿子吉姆（现在是詹姆斯医生，一名儿科医生，也是西尔斯儿科诊所的合伙人），正躺在伊尔琳你的育儿方式，是孩子模仿的榜样。旁边，温柔地抚摸她。为什么吉姆会这样做呢？因为他看惯了我们照顾婴儿的方式，知道当婴儿哭的时候，大人要聆听并做出回应。

## 第13节：第2章 安全顺产的10个要点(1)

第2章 安全顺产的10个要点

育儿的工作早在分娩前就开始了。现今有多种生产方式可供准妈妈们选择，但随着选择的增多，明辨优劣的责任也增大了，准妈妈们必须做出明智的决定。安全、轻松的分娩经历是你与宝宝共度人生的良好开端。

这些年，我们见到了许多分娩的情景。执业的30年里，我大约接生了 1000个婴儿。玛莎是分娩教练，还在朋友分娩时当过助产员。她自己也有过7次分娩经历（我们的第8个孩子是领养的）。

在我们接触或经历过的所有分娩情景中，我们选出最能说明分娩是怎么一回事的画面与大家分享。说真的，最理想的分娩过程就像那些一觉睡到天亮的宝宝一样，可遇而不可求。但你可以通过努力去接近你想要的分娩状态。我们总结出一些通常对大多数人都有用的关于分娩的注意事项，在本章中，我们将和即将为人父母的读者们一起分享这些经验。

1.选择好的分娩环境

我们希望准父母们选择分娩的医院不只是硬件设施齐全，还拥有一个良好的分娩环境，让产妇感觉分娩是一种最自然的过程。产房要营造出家的氛围，处处让产妇感到“这里就像家一样”，可以完全放松。房间里有着柔和的可调节的灯光，窗户很大，沙发椅宽敞舒适，房间里医疗设备一应俱全，却不会显得格格不入。产床高度可以随意调节，让产妇感觉更舒服。花几分钟和负责接生的医生谈谈，预想一下你自己分娩的情景。感受一下产房能否给你家的感觉。但别被工作人员对房间设施的过分吹嘘所迷惑，医生的理念和技术才是最重要的。

好的分娩环境能降低分娩时的痛楚，缩短产程，提高顺产的几率。（在过度医学化、非人性化的环境里分娩，会让产妇恐惧和紧

张，引起产妇最怕遇到的情况——产程延长，这种情况通常会增加产妇分娩的痛楚，最后不得不选择剖腹产。）

如果你确实没有找到让你感觉安全舒适的产房，可以考虑在家分娩。

2.选择正确的接生人员

主导整个分娩过程的人自然是产妇，但助产士的作用也不可小视。一个优秀的助产士应该具有双重思维。她要随时准备应对你分娩过程中可能出现的并发症，并在需要的时候叫来产科医生。这是她需要具备的医疗思维。但实际上，会出现严重并发症的可能性只有10%，因此她还需要拥有这样的思维："分娩是一个健康的过程。我会为你创造出适合分娩的环境，帮助你顺利分娩。"简单地说，你和你的助产士已经成为了合作伙伴，来共同完成你的分娩工作。你希望你的伙伴既是医术高明的医生，又是温柔体贴的护士。你确实需要找到这样一个二者兼备的人。

搞清楚谁将为你接生。你可能会因为选择在家生产或其他原因而无法入院生产，因此你最好能在分娩前就得到助产士的产前护理。最理想的情况是，你从怀孕时就开始与你的助产士保持联系，彼此建立起信任及合作关系，这对你的分娩意义重大。如果你无法得到助产士的持续护理，可以雇一个私人看护。虽然这需要很大一笔额外开支，但你会觉得这钱花得值。如果你负担不起请私人看护的费用，你可以雇一个"产妇护导员"（doula，希腊语，意为"侍者"）。

3.雇用专业的分娩助理

如果你不能一直得到助产士的护理，你可以考虑雇用一位分娩助理。分娩助理既可以是私人看护，也可以是分娩教练，还可以是产妇护导员，或者是其他经过专业训练能在产妇分娩时给予帮助的人。分娩助理的职责是在产妇分娩时帮助产妇保持身体协调，辨识并回应产妇的肢体语言，帮助产妇更迅速、更顺利地分娩。

## 第14节：第2章 安全顺产的10个要点(2)

分娩助理在整个分娩过程中扮演的角色相当于一个一对一的私人分娩助手，她参与了分娩全过程，并给予产妇在身体上、情感上以及精神上的帮助。她还是连接产妇与负责接生的医护人员之间的桥梁，能同时与产妇和医护人员交流，帮助他们做出正确的判断，尽量避免剖腹产，若无法避免，则尽早决定。付给她的费用绝对没有一分冤枉钱。

分娩助理在准妈妈怀孕时就与之建立起了对彼此的信任，当准妈妈开始阵痛时，分娩助理就会到家中陪伴她，直到把她送进医院。许多产妇一开始阵痛——甚至还没开始真正阵痛就去了医院。这种情况下，医生要么会让产妇回家（这时产妇必须忍受在路上来回折腾的痛苦），要么会让产妇提前入院（这时产妇需在医院忍受长时间的等待）。如果产妇在家中多待一会儿，这些情况就都不会发生。大多数夫妇都不愿意在家里生孩子，但如果条件允许，在家里待产是个不错的选择。分娩助理会在家中陪伴待产的夫妇，检测产妇的阵痛状况，计算出产妇应该入院的正确时间，既不会离家太早，也不会太晚。

分娩助理不会取代准爸爸的位置，相反，她会放手让准爸爸去做他最擅长的事情——爱他的伴侣。面对阵痛中忍受着身体和情感双重挑战的产妇，男人几乎没有心情来大谈风月。但如果准爸爸能抛开技术层面的顾虑，把这些问题留给专业人士，只从情感上去关怀产妇，对产妇会起到很好的镇定作用。准爸爸可以抱着准妈妈，轻轻摩挲她的后背，或者陪她走走，给她拿点能下咽的食物，或者帮忙计算阵痛频率。这些都是很好的情感表达。

一项由肯内利医生和克劳斯医生（他们也是提出情感纽带概念的人）所做的研究表明，分娩过程中有分娩助理在一旁照顾的产妇，和没有分娩 助理照顾的产妇相比较，剖腹产的几率分别是8％和 18 ％。结果还显示，有分娩助理照顾的那些产妇，生产时间更短，用药比例

更少，婴儿的状况也更好。两组产妇所生的婴儿需要延长住院时间的比例分别为 10％和 25％。科学研究终于证明了助产士早就清楚的事实：女人生孩子时有女人帮忙，对产妇和婴儿都比较好。

我和玛莎在生后4个孩子时都请了同一个分娩助理。她和玛莎完全用女人之间的语言，用当妈的语言谈论分娩，我一点也听不懂，但对她们深表敬意。

你怎么才能找到这样一个合适的分娩助理呢？只要想找，总能找到！你可以通过各种渠道收集信息，医生、助产士、医院、分娩课程或者是那些雇用过分娩助理的朋友们，最后你就可以列出可供你选择的人员名单。在我的诊所里，那些在前一次分娩中受过创伤的妈妈们和那些头胎就采取剖腹产的妈妈们，在下一次怀孕时都无一例外地雇用了分娩助理。

4.多活动

依照身体的指示来活动。身体告诉你要动，你就动；告诉你不要动，你就不动。你可以在适合生产的环境里随意走动，当你想独处时，再回到安静的小窝。待产时，如果需要一双支持的臂膀，只管拥抱你的丈夫。如果走动可以减轻你的不适，缩短待产时间，就在房间里或走廊上转转。重要的是，你周围的环境和你身边的人要让你感觉到可以依照身体的指示随意活动，不会因他人的期望或对传统分娩姿势的保守观念而受束缚。

## 第15节：第2章 安全顺产的10个要点(3)

5.别用仰卧的姿势分娩

从医学上看，仰卧的分娩姿势毫无道理。仰卧时，子宫重重地压在血管上，使对子宫和胎儿的供血量减少，这样对胎儿并不好。另外，仰卧使产妇的盆腔开口变窄，还要克服重力将婴儿“向上”推，这样对产妇也不好。（蹲式生产则可以增大盆腔开口，便于产妇将婴儿向外推，用这种垂直的姿势，重力也能帮助婴儿向下钻。） 仰卧式生产还会增加产妇的疼痛，减缓生产进程。在婴儿通过产道向外钻时，子宫肌肉应该放松，而采用仰卧、两腿向上分开的姿势时，子宫肌肉会紧缩。这种姿势还容易使产妇产道撕裂，只能进行会阴侧切。

6.尝试各种分娩姿势

分娩有很多姿势可选：在丈夫怀里，坐在床上，蹲在床上，俯撑在床上或侧躺在床上。准妈妈可以多了解这些姿势，这样在待产和分娩的时候就可以根据身体需要随意选用。只要这种姿势能帮助你放松僵直的肌肉，并利用地心引力帮助宝宝往外钻，就是合适的分娩姿势。但要随时准备好依据身体需求（或者你的分娩助理的建议）调换另一种姿势。

7.合理利用科学技术

走进待产室，常常能看见产妇仰卧在床上，肚子上绕着一根带子，带子那端连着电子胎儿监测仪。这些产妇往往会因“生不出来”而“需要”剖腹产。其实这都是仰卧姿势惹的祸。

这种在产程中持续使用电子胎儿监测仪的做法在现在看来并非必要，也不值得提倡。取而代之的做法是，如果产妇并没有其他并发症，助产士会每隔二三十分钟来检查产妇的情况，了解腹中胎儿的状态。（研究显示，与助产士间歇性的监测相比，持续使用电子仪器来监测产妇，对产妇的顺产并没有什么帮助，反而会增加剖腹产的几率。）如果必须使用电子胎儿监测仪，也不能妨碍产妇到处走动或者

调整分娩姿势。现在有一种更先进的监测仪，使用无线电传输信号，接收终端收到信号后会在显示器上显示出监测结果。产妇可以把这种监测器带在身上自由走动。如果必须输液，你可以要求肝素锁（一种连接针头的装置，不用依靠输液架，你可以一边输液一边四处走动）。

8.慎用麻醉剂

在产前，你对镇痛的方法了解得越多，你的分娩就会越顺利、越安全。你在那些分娩课程中可以了解到许多可用的方法（包括自然的或药物的），你会明白，麻醉（即用药物来减轻疼痛）是一种好办法，但不能替代自然的镇痛方法。没有任何一种药物可以毫无风险地缓解疼痛。过量使用麻醉剂以致失去知觉、不能动弹，只会延长你的产程或导致剖腹产。要知道，产程太长对产妇和婴儿都不好。你可以事先和你的助产士讨论好麻醉的剂量，确保这个剂量在能帮助你减轻疼痛的同时，还能让你的身体保持一定的敏感度和灵活性，可以在分娩过程中随时调整姿势以便用力。无论什么镇痛方法，只要能帮助你更顺利、更舒适地生下健康的宝宝，那就是可行的，因为分娩经历将会成为你一生的回忆。

9.避免做会阴侧切

并非所有分娩都必须做会阴侧切。有许多方法可以避免做会阴侧切，比如轻轻的按压、会阴按摩与支撑、不急于将婴儿用力推出、采用正确的分娩姿势，等等。你可以在产前甚至生产时与助产士商量使用什么方法来避免做会阴侧切。在与婴儿开始共同生活之际，既要专心照料婴儿，又要花一两周来治疗自己的会阴侧切伤口，可不是什么好事。

## 第16节：第2章 安全顺产的10个要点(4)

10.做好分娩计划

分娩就像生活一样充满了惊喜。你为分娩计划得越多，就越能得到你想要的。分娩计划可以让助产士了解你的一些私人需求，所以，你最好亲自制订适合自己的分娩计划，而不要从课本上直接拷贝一份。要分娩的人是你，所以这必然也是你的计划。分娩课程会教你写一份分娩计划，但在产前咨询时，你最好再和助产士谈谈你的想法和选择。

特别提醒：要灵活。假设实际的分娩过程并没有按照你写下来的一些方式来进行，这个时候，你就要相信助产士。如果你之前制订的分娩计划并没有执行，如果加一些内科或外科的干涉会对宝宝和你自己更好，那你最好就不要再想原来的那份分娩计划了。

玛莎笔记：

我在生我们第 7个孩子史蒂芬的时候，亲自体验了一下水中分娩的好处。

以往我分娩的速度很快（一个或两个小时），只需要在用力前憋很短的时间，然后用两三下力，孩子就生出来了。

尽管如此，当我在生第 7个孩子时，这种模式还是改变了。经历了4个小时的轻微疼痛后，我开始感觉到身体下面产生一种强烈的疼痛。这是身体给我的一个信号，告诉我需要注意了。以往如果我下面疼，往四周挪挪位置应该会有帮助，于是我开始尝试各个位置，但是没有用，而且越来越疼。

这个时候，我的助产士说我应该进浴室了。当我进入温水中时，我感到四肢都放松了。我尝试各种不同的姿势，最后发现了一种能够让我的整个骨盆都很放松的姿势。当我使用这种姿势放松时，疼痛渐渐消失了——比用麻醉剂效果还好。水的浮力很有用，有些事情光靠我自己是没法办到的。这种又放松又舒适的感觉真是太令人惊奇了。

我在水中待了约一个小时，直到我感觉到是该冲刺的阶段了，这时我决定从水中出来，然后在床上采用左侧卧的姿势，两次用力之后将孩子生了出来。

孩子出来后，我们发现了疼痛的原因，孩子的手正横靠在他的头上——这两部分是一起出来的。我的身体需要完全的放松，以便让我的肌肉能够给比平常大的“赠品”部分让路。

我们之所以强调分娩顺利、舒适的重要性，是因为分娩是育儿的开始。在我们的职业生涯中，常常见到“坏的开端”：母亲因为分娩经历和预期的不一样，在产后的头几天或头几周里都会沉浸在“失败”的痛苦中，将那些本该用来了解新生儿的精力用在了治疗自己的伤口上。

另外，由于分娩不顺利，母亲和婴儿常常在产后被分开照顾，而这段时间是母亲和婴儿最需要与对方相处的时间。

接着，母乳喂养也会出现问题，婴儿更容易出现烦躁或者肠痉挛的情况，最后的结果就是，母亲和婴儿都将最开始这几周用在解决这些本来可以避免的问题上了。

当分娩进入科学研究的领域，具备科学性时，它就失去了它的艺术性。我们现在将综合分娩的科学性与艺术性，让分娩更安全、更舒适。

## 第17节：第3章 为迎接宝宝做准备(1)

第3章 为迎接宝宝做准备

许多准父母来我这儿做产前检查时，总以这句话为开场白：“医生，我们对宝宝非常熟悉了。”他们确实已经做足功课，在思想上、身体上和房间布置上都为迎接宝宝做好了准备。当今社会有许多种生活方式和育儿方式可供选择，即将做父母的夫妻们可以从中选出最适合自己的一种。

选好你的育儿团队

除了要选择分娩课程和分娩方式，还有许多选择需要你来做。

支援小组

亲戚中那些准备要孩子或者已经有育儿经验的夫妻都可以成为你的支援小组的良好人选，在你产前产后都可以帮上你的忙。朋友们也会成为你初为父母头一年里的强有力的支持。在英国，成立时间最长、最大的育儿机构就是全国生育联合会（National Childbirth Trust）。国际母乳会（ La Leche League International）也是不错的育儿机构，它在英国的规模并不是很大，但也有些当地团体在提供育儿服务。

另外，有些医院也负责提供分娩课程和护理人员。在时间和精力允许的情况下，多去这样的机构询问一下，从中筛选出你需要的信息，即哪种育儿方式让你最省心、最符合你的生活方式。

哺乳顾问

对于新生儿父母来说，还有一个重要人物——哺乳顾问。这个人应该受过专业训练，能帮助新生儿的母亲解决有关问题，帮助她顺利开始母乳喂养。

选择母乳喂养还是奶瓶喂养

现在，你可能已经决定了对新生儿使用母乳喂养还是奶瓶喂养。如果你仍未能确定你要采取哪种喂养方式，下面这些建议可能会对你

有所帮助：

●记住，这是你自己的决定，是依照你的个人喜好和个人生活方式做出的。即使有善意的朋友对你说："母乳喂养不适合我。"也不要因此泄气。大多数母乳喂养不成功的例子是因为她们选择的环境不适合母乳喂养，而且她们也没有及时得到专业人员的帮助。

●怀孕时，可以去参加一些如全国生育联合会、国际母乳会等聚会活动，去问问那些用母乳喂养孩子的妈妈们，看看母乳喂养对她们自己和孩子产生了什么影响。母乳喂养是一种生活方式，而不仅仅只是一种喂养孩子的方式。许多妈妈们觉得母乳喂养是最好的，但还没有做好为这种喂养方式付出时间和精力的准备，这正是她们需要帮助的地方。多和那些与自己想法相同、支持自己的妈妈们在一起，也许能获益。

●读读第8章《实行母乳喂养的原因和方法》和第197页"奶粉的真相"，你不仅能了解为什么对宝宝来说母乳是最好的，还能明白母乳喂养对你自己的益处。

●如果你直到临盆也没能决定到底该采用哪种喂养方式，可以尝试着母乳喂养30天，本书第125页介绍的那些如何开始母乳喂养的小窍门或许对你有用。要知道，从母乳喂养转为奶瓶喂养很容易，但是从奶瓶喂养转为母乳喂养就很难。许多采用母乳喂养的妈妈们发现，只要度过开始几周的困难期，宝宝学会了正确的吮吸，双方形成了有规律的哺乳习惯之后，就能建立起舒适而长久的哺乳关系。如果你经过30天的尝试，觉得这种喂养方式不如预期的那样好，或者你只是在某种压力下选择母乳喂养，并不是真的想这样做，那么你可以考虑换另一种喂养方式，或者两种方式一起用。重要的是，要找到一种既适合宝宝、也适合你的喂养方式。

为宝宝搭建爱巢

你已经兴致盎然地翻阅婴儿杂志好几个月了。一看到那些布置得色彩缤纷的婴儿房，那些用小动物图案装饰的婴儿床上用品以及其他

配套物品，你就兴奋得两眼发光。现在，距离你的预产期只有几周了，你可以开始动手布置孩子的房间。只要费用不超出预算，你尽可以把自己变成孩子，把玩具娃娃身上的衣服买回家；你也可以释放内心的挥霍欲望，尽可能发挥想象力，购置成套用品，把孩子的房间布置成简单舒适型或者别致可爱型。但是别急着掏出信用卡，因为真正需要买的东西并不多。

## 第18节：第3章 为迎接宝宝做准备(2)

衣物购置提示

买最基本的东西。只买那些最开始几周需要用到的东西。孩子一出生，礼物就会跟着来了。祖父母更是会毫不吝惜地将大堆礼物源源不断地送来。

先计划，后购买。列一个你想买和你必须买的物品清单。核对清单，将那些有人送的东西和能借到的东西划去，剩下的物品等真正需要时再买。根据宝宝的成长需求和你对婴儿购物指南上充满诱惑力商品的抵抗力，定期更新你的购物清单。

买大一号。宝宝的衣服要买至少大一号的。适合3个月大婴儿穿的衣服只要买几件就够了，宝宝衣橱里更多的应该是适合6～9个月大婴儿的衣服。让宝宝穿大一点的衣服，不仅能让宝宝舒服一些，还可以让衣服穿得久一些，降低购买成本。

少买一点。在宝宝的每个成长阶段，只要买几套必要的衣服就行了，因为不断会有人送衣服给你们。宝宝长得比买衣服的速度还快，很多衣服可能还没穿过就穿不了了，最后只能留下一柜子的纪念品，提醒你宝宝长得有多快。

买安全又舒适的衣服。邮购目录上那些嵌着小珠子和纽扣的紧身针织衫看起来实在漂亮，但这衣服对宝宝来说安全吗？舒适吗？现在已经不时兴用纽扣了，按扣会更好，因为宝宝可能会不小心吞下纽扣而发生危险。另外，谁有时间来扣那么多纽扣？如果衣服上的抽绳或花边松了，可能会缠住宝宝的手指和脚趾；还要注意超过20厘米长的丝线和缎带，这些都是危险品，可能会勒住宝宝。

选择简单好穿的衣服。看到那些漂亮的衣服时，想象一下帮宝宝穿这件衣服的情景。穿上它换尿布方不方便？领口够不够大，胸前有没有按扣，让宝宝很容易套进去？

尽量买棉质衣服。最舒服的材料就是100%纯棉。许多宝宝会对化纤材料过敏，但是睡衣必须是防火阻燃材质的。幸好现在已经有100%纯棉的防火阻燃睡衣了。

布置婴儿房

婴儿房的样式无穷无尽，布置的乐趣也是一样。当你踏上婴儿用品专营店这片乐土时，请捂紧你的信用卡。瞧，这里有一张支着四根帐杆的小床，看起来像个传家宝，好像睡过好几代人的宝宝。你不会看上这种吧——柳条编织的摇篮和拼缝的棉被，太土了。想要精致的，这里有棉花糖主题系列，配上高雅的白色，还有柔软蓬松的手感。当然，你想象中的完美婴儿房，怎么能少了妈妈的存在呢——宝宝的床旁边，一位母亲安详地坐在加了衬垫的摇椅上，娓娓读着《鹅妈妈童谣》。当你流连在婴儿用品店时，你的丈夫可能会抛过来一些简短的暗示："我可以修好这个……我可以重新给这个上漆……可以去二手市场看看。"

出于要给宝宝一个完美安乐窝的强烈意愿，你不厌其烦地翻阅各种婴儿杂志，并想象你的宝宝待在每一种布置里的样子。你不光要求舒适，还要保证漂亮。这时来了一位朋友，一个狂热的婴儿物品消费者（就是那种对婴儿的一切事物都给予高度关注的妈妈），她给你的设计提了点小小的建议："彩色氛围已经不流行了，如今黑白色是主打色调。"她推荐使用对比强烈的线条和圆点图案的布置（据说这比斑斓的色彩更能吸引宝宝的注意力）。她似乎很懂行，因为她订阅所有的婴儿杂志。你被她搞糊涂了，弄不清婴儿房到底是让宝宝思考的地方还是睡觉的地方。布满斑马条纹或花斑图案的房间好像都不是你之前想要的。等你看完所有的婴儿房设计，脑子里已经被各种斑斓的色彩和图案占满了。当你终于决定选择一种设计方案时，又遇到了一群对婴儿房设计非常有研究的父母。儿科医生也出现了，他提醒你，安全才是最重要的。购物行家也可能会告诉准爸爸，给婴儿买东西，买最基本的就行，其他的钱都要花在妈妈身上才值。你的心理学家朋友告

诉你，宝宝如果总是跟父母一起睡，会丧失独立性。你妈妈也回忆起你小时候也是那种黏人的宝宝，只肯和爸爸妈妈一起睡，不肯回自己的摇篮去。这些都让你受到了启发："婴儿房的图案布置得对不对呢？我的宝宝说不定一样都不喜欢。也许应该等着看看宝宝的睡觉习惯再来决定这些。"

直到现在，你还是希望婴儿房能非常漂亮，但更注重实用性了。"也许我们可以借一个摇篮，再花钱买一张超级大床一起睡。"最后，救星终于来了，给"布置婴儿房"这个任务做了一个愉快的总结："怎么喜欢怎么来吧，布置婴儿房不就是为了高兴吗？"

## 第19节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(1)

第4章 与宝宝一起迈好第一步

怀孕的时候总是觉得日子过得很慢，预产期好像永远不会来临。现在，你期待已久的时刻终于来到了，每一件事情都发生得那么快，昨天你还是一个孕妇，今天你已经成为了一位母亲。

宝宝的最初时刻

从子宫出来，呼吸到外面的清新空气，在这一过程中，宝宝会感受到许多的不同。

第一件事

要做的第一件事就是确保宝宝能够安全、健康地来到这个世界上。宝宝出生后，助产士会剪断宝宝的脐带并打一个结，有时助产士也会把这具有象征意义的一刻让给你的伴侣。然后，宝宝就开始了他在子宫之外的生活。助产士常常会将宝宝放在你的肚子上来做这些事情，这个时候，你的肚子就像一个柔软的靠垫，在它上面正举行着一场迎接子宫外新生命的仪式。

第一次接触

生产并不是一件很轻松的事情。在生产的过程中，当宝宝的头从产道中慢慢出来时，许多妈妈会本能地弯下身去摸宝宝的头，就好像在宝宝出生的过程中她们必须把手放在宝宝身上一样。（如果生产过程很长，让妈妈摸到胎儿小小的脑袋，会给妈妈极大的鼓舞，这将指引妈妈如何用力，帮助她更快地产出胎儿。）为了让爸爸也参与到这一迎接新生命诞生的过程中来，有些助产士会让爸爸抚摸宝宝的头，当宝宝完全从产道中出来时，甚至会让爸爸来抱着这小小的生命。

我还深深地记得我第6个孩子马修出生时的那种感受。由于我们的助产士迟到了，我很荣幸地“接到”了我的宝宝。（每次我向朋友们炫耀我接生了自己的宝宝时，玛莎总是立刻纠正我说，是她生下了马修，我只是接住了而已。为什么当妈妈做了所有的事情之后，得到荣

耀的却是爸爸呢？玛莎是对的！）我仍然记得当我的手摸到马修的头时那种欣喜若狂的感觉，在马修出生的那一刻，我感觉到我们之间建立了一种奇妙的联系，即使多年以后，我们依然保持着这种奇妙的联系。这之间是否存在什么关联呢？马修也许不记得那第一次的接触，但我是永远不会忘记的。

从此以后，我成为了一名“接”宝宝的老手，因为我随后又将我的第7、第8个孩子（我们领养的女儿出生时我也在场）“接”到了这个世界上。现在，许多助产士会通过这种特殊的方式，来给爸爸们提供一个接触宝宝的机会。并不是所有的爸爸（或妈妈）都能够得到这第一次接触，但是如果这对你很重要，那就向助产士提出来吧。

第一次转变

当脐带被剪断的那一刻，宝宝迎来了他生命中最重要的一次转变——从子宫呼吸（通过胎盘和脐带）转为空气呼吸。有些宝宝能够马上适应，小脸蛋转为红润。另一些宝宝则需要轻微的刺激或吸几口氧气才能够开始呼吸。

第一次见面

当整个接生过程都完成后（也就是说，宝宝脸色红润并且呼吸正常），助产士会将宝宝放在你的肚子上，让你和宝宝能贴在一起，肚子对着肚子，并让宝宝的头舒服地躺在你的乳房中间，再给宝宝身上盖一块吸水的毛巾，让宝宝保持干爽温暖。你应该鼓励宝宝把脸颊靠在你的乳房上，舔舔或吮吸一下乳头。如果宝宝看起来很不安，持续地哭，你也不用担心，要知道，他刚刚经历了一段很难受的过程。将你温暖的手放在宝宝的背上，给他一种安全感。这种安全、温暖的拥抱，再加上你有节奏的呼吸，正是宝宝从出生的紧张情绪中平静下来所需要的。一旦他开始吮吸你的乳头，他就能够更加平静。

## 第20节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(2)

第一次拥抱不仅具有心理效果，还有很好的医学效果。新生儿容易着凉，所以你抱着宝宝，肚子对肚子，脸颊对乳房，能够完成一次很自然的体温传输。宝宝吮吸乳头的动作能够刺激你体内分泌催产素，这能帮助你的子宫收缩，减少产后流血。

第一次见面是一家人的私事。当助产士确保妈妈和宝宝都很好，接生演出顺利谢幕时，你可以要求一些家人独处的时间。只有你们3个：妈妈、爸爸和宝宝（如果可以并且愿意的话，可以再加上几个小哥哥或小姐姐）。这是一家人的亲密时刻，不应该被一些琐碎的程序打扰。

第一印象

刚出生时，宝宝看起来一般都是很难受的样子——愁眉苦脸，眼睛发肿，四肢紧紧地蜷缩着，小拳头也捏得紧紧的。在刚出生的几分钟时间里，许多宝宝会进入一种安静而警觉的状态。在这种状态下，宝宝能够更好地去感受新的环境。宝宝的眼睛和身体语言能够反映出这种状态。他会睁大眼睛去寻找另一双眼睛——让他看到你的眼睛吧。在刚刚来到人世的这段时间里，宝宝会看着你的眼睛，依偎着你的乳房，放松他的拳头和四肢，静静地融入到你的怀中。在这亲密的时刻，宝宝和妈妈互相享受着各自的需要：宝宝需要舒适，而妈妈需要接触到宝宝。宝宝听到了你的声音，闻到了你的气味，感受到了你温暖的肌肤，品尝到了他的第一顿美味大餐。当宝宝继续吮吸而你继续抚慰宝宝时，你们两个都感觉到很安心。这样，宝宝在出生的一个小时内就会心满意足地进入深深的睡眠。

第一感觉

你可以想象一下宝宝第一次见到你时的感觉。从你身体内的子宫来到由你的皮肤、手臂和乳房组成的外部“子宫”，经历了这一平缓过渡之后，宝宝会认识到痛苦之后是舒适，认识到子宫之外的世界是一

个温暖、舒适的地方。你和宝宝之间的联系并没有中断，宝宝的出生只是让这种联系的表现方式改变了一下而已。

你现在看到的小宝宝，就是你企盼了许久的、再熟悉不过的、一直待在你肚子里面的那个小家伙。我们注意到，当妈妈和爸爸第一次看到他们的宝宝时，总是睁大了眼睛，想好好地看看这个独一无二的小家伙。然后他们就会把注意力逐渐转到小家伙的某些特征上。我们发现，爸爸妈妈表现出来的第一感觉中，有一种是立即欢迎这个新生的小生命成为家族中的一员，这个时候，妈妈也许会对爸爸说："他的眼睛真像你。"或者两人同时惊呼："他的鼻子和奶奶一模一样！"

亲密关系——什么意思，如何建立

亲密关系是20世纪80年代的流行词，是指在宝宝出生时，父母与宝宝之间建立的一种亲密的情感联系。克劳斯医生和科洛尔医生在他们著名的《母亲与婴儿的亲密关系》（Maternal-Infant Bonding）一书中，探究了亲密关系的概念。他们推测，人类和其他动物一样，在出生时有一段"敏感期"，在这段时间里，妈妈和新生儿以一种独特的方式互相接触、互相安慰。通过对比那些在出生之后就立即建立亲密关系的母子和那些没有这么做的母子，这两位医生得出的结论是：前者有着更加亲密的联系。

当这个概念推广到产房时，引起了不同的反响。父母和儿科医生非常热心地推广这种做法，因为这种做法很有意义。行为研究专家却对这种做法持怀疑态度：妈妈和宝宝只是一起度过了第一个小时，会产生持续一生的效果吗?

## 第21节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(3)

我们仔细研究了亲密关系的概念。根据我们对文献资料的研究和自己的一些观察，在下文中，我们列出了一种对亲密关系的看法，我们认为这种看法是比较客观的。

妈妈与新生儿的亲密关系

亲密关系实际上是始于怀孕期间的一种关系的延续。随着妈妈对肚子里面不断成长的小生命的关心，这种关系得到了加强。你体内的物理和化学变化都在提醒你这个小生命的存在。生产过程巩固了这种关系，并让这个关系成为了现实。现在，你可以看到、感觉到这个小人儿，还可以和他说话，而在这之前，你只能通过凸起的肚子、肚子里的动静和借助医学仪器听到的心跳声来知道他的存在。亲密关系能够将你对体内胎儿的生命给予之爱转变为对怀中宝宝的关护之爱。婴儿在体内时，你给他的是你的血液；婴儿在体外时，你给他的是你的乳汁、你的眼神、你的双手、你的声音——你的全部。

亲密关系让妈妈和新生儿再次合二为一。对亲密关系的研究催化了医院中以家庭为导向的出生政策，让婴儿不再待在育婴房，而是和妈妈待在一起。对亲密关系的研究还肯定了妈妈作为新生儿主要看护人的重要性。

建立亲密关系并非机不可失，失不再来。虽然没有科学根据来证明缺少最初的亲密关系会永远削弱父母和宝宝之间的关系，但我们相信，在这种生理上的敏感时期建立的亲密关系，的确对父母和宝宝之间的关系有帮助。但这种在出生之后立即建立的亲密关系，也不会像强力胶一样，让父母和宝宝一直保持密切联系。

有些婴儿由于早产或剖腹产等原因，在出生之后需要暂时和妈妈分开，对他们来说，情况又是怎样的呢？这些婴儿会因为缺少这种初期的接触而一直受到影响吗？这种亲密关系当然可以事后弥补，人类的接受能力本身就极富弹性。那种认为亲密关系只能在固定的一段时

间内形成，错过后就无法弥补的观点是极端错误的。从孩子出生，经过婴幼儿时期，再到童年时期，有许多时机可以建立牢固的亲密关系。只要父母和孩子能在一起生活，采用亲密育儿法，就能建立起稳固的亲密关系，弥补早期错失的良机。我们曾见到那些收养子女的夫妻，与孩子第一次见面时已经是孩子出生一周后了，但他们流露出的关爱之情与产房中的亲生父母无异。

爸爸与新生儿的亲密关系

大多数关于亲密关系的研究都集中在母婴的亲密关系上，偶尔出于礼貌才提一提爸爸。而近些年，爸爸与孩子的亲密关系也成为了亲密关系研究中的一个独特领域，甚至还为婴儿出生时与爸爸的亲密关系创造了一个专有名词——“专注”。以前我们习惯说爸爸有所参与，而现在我们说爸爸“专注”此事，将爸爸的参与上升到了一个新的高度。专注不仅仅指爸爸为孩子做的事，如拥抱和安抚，还包括孩子为爸爸做的事。与孩子的亲密关系让爸爸对孩子的需要变得敏感起来。

爸爸在照顾新生儿时总被描述成那种好心办坏事的角色。他们也常常被认定为“二手看护”——他们照顾妈妈，而妈妈照顾孩子。这些其实只说对了一半。爸爸以其独特的方式与孩子相处，而孩子需要这种独特。事实上，研究显示，爸爸一旦充分获得照顾新生儿的机会，他们就会全身心地投入其中，不比妈妈做得差。爸爸作为看护人的直觉也许不如妈妈那样强烈，反应也许要比妈妈慢一丁点，但是爸爸完全可以在孩子的新生儿时期就与孩子建立起牢固的亲密关系。

## 第22节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(4)

剖腹产后怎样建立亲密关系

剖腹产是一种外科手术，但首先它是一种生产方式，而我们必须尊重这种生产方式。剖腹产并不意味着会失去建立亲密关系的良机，只是时间和角色稍做调整而已。手术时，爸爸最好也能陪在一旁，爸爸与新生儿在一起的画面会尤其感人。下面有一些剖腹产手术后建立亲密关系的方法。

给妈妈的建议。现在的剖腹产规定必须给产妇做局部麻醉，也就是硬膜外麻醉，让她肚脐以下失去知觉。而过去做剖腹产手术时要给产妇做全身麻醉，这会让产妇在手术过程中一直昏睡。局部麻醉能让你在手术过程中保持清醒和警觉，仍然可以享受和宝宝亲密接触的机会，但感觉不到正在进行的手术。由于术后身体的疼痛和疲倦，尤其当你只能用一只胳膊去抱起宝宝（因为另一只胳膊还打着吊瓶），你会觉得与宝宝的亲密接触受到了限制，可能每次只能与宝宝脸贴脸或眼对眼地亲热几分钟。重要的是你要在产后立刻与宝宝接触，不管是用目光凝视还是温柔地抚摸。虽然与自然生产建立亲密关系的方式有所不同，但重要的亲密感还是建立起来了。（关于剖腹产后母乳喂养的讨论，请参见第181页。）

给爸爸的建议。你可以在手术时紧紧握住妻子的手，也可以越过无菌布看见婴儿被抱出来的那一刹那。剖腹产出生的婴儿在离开母体后会马上被放入旁边的保育箱，吸出口鼻中的堵塞物，如有必要还会输氧，你一定要在一旁陪同，直到婴儿的身体机能开始正常运转。一旦婴儿的情况稳定下来（通常会比顺产的婴儿需要的时间长一点），你或助产士就可以抱着小宝宝去和妈妈建立亲密关系了。之后，当手术完全结束，妈妈已经也被送入术后观察室后，你就可以带着宝宝去育婴室，享受你和宝宝的亲密时光。抱抱他，摇摇他，说说话，唱唱歌，摸一摸，这些都是爸爸与宝宝建立亲密关系的好方法。如果你的

宝宝需要特殊看护，只要医护人员允许，你也可以守在宝宝的小床旁边，轻轻摸摸他，和他说话，让他听到你的声音。你会发现，宝宝会回应你的声音，因为他在妈妈肚子里的时候就对你的声音很熟悉了。我也发现，那些在宝宝出生后就抚摸宝宝，并积极照顾宝宝的爸爸，日后更容易与宝宝建立亲密关系。

我以前曾是一家大学附属医院的妇产科主任，参加过许多剖腹产手术，也陪伴过许多父亲——有的愿意我陪，有的不愿意——从手术室到育婴室，然后教他们开始照顾宝宝。我在这里要讲一个故事，关于提姆和他的剖腹产宝宝的故事。在提姆的太太玛丽生产之前，我就见过他们夫妻。那时玛丽很担心地对我说，她丈夫不怎么关心她怀孕的过程，她害怕他在她生产后也会同样冷漠。她觉得他可能要等到孩子能踢足球了才会想起和孩子好好相处。提姆那时则觉得怀孕生子都是女人的事，他只要等着看结果就可以了。后来在得知玛丽必须剖腹产后，我努力说服了提姆在玛丽手术时去她身边陪伴她。当孩子出生，一切正常后，我用一条温暖的毛毯将宝宝包起来，让玛丽、提姆和小家伙蒂芬妮享受甜蜜的亲密时光。之后，我让提姆跟着我去育婴室。不出意料，他最开始时不情愿参与的情绪已经消失得无影无踪了。提姆对于刚才的手术仍然有点胆战心惊，不过他已经很乐意跟着我走了。

## 第23节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(5)

到育婴室后，我对他说：“我还要去给另一个产妇接生。而你的宝宝此时需要人陪伴，给她一些外界刺激，因为当有人抚摸她，和她说话时，宝宝的呼吸会更顺畅。”我鼓励他抚摸宝宝，对着宝宝唱歌，轻拍宝宝的后背，并尽情展示自己对宝宝的关心与爱护。他看了看四周，确信周围没有熟人，便同意了做这些“妈妈该做的”事情。我在半小时后回到育婴室，看见大个子提姆正站在那儿唱歌给宝宝听，他们看起来相处得很不错。我告诉他，这些初期的投资将会给他带来长期的回报。

第二天，当我巡视病房，走进玛丽的房间时，她惊讶地问我：“我丈夫到底是怎么了？他都不愿意把宝宝给我抱，他成天黏着宝宝。如果他有母乳的话，估计他就会给孩子喂奶了。我从没想过这个大老粗会有这么细致的时候。”

建立亲密关系的其他要诀

延迟例行程序。通常，在宝宝出生后，助产士会有一些例行程序，注射维生素K，然后才把宝宝抱到妈妈身边让母子亲近。请助产士在一小时或更长时间之后再做这些事，先让宝宝享受和妈妈的最初亲密时光。

保持接触。在宝宝剪断脐带后，请助产士将宝宝放在妈妈的肚子上或胸前，除非出于医疗原因不得不将母婴分开。

宝宝一出生就让他吸母乳。大多数宝宝只要舔舔乳头就满足了，但有些宝宝在出生后就对吃母乳有强烈的需求。正如前文所述，宝宝这种对乳头的刺激能促进母亲体内产生催产素，而催产素可以增强子宫收缩，减少产后出血。早期的吮吸还可以促进母亲体内产生泌乳素，帮你从一开始就做个称职的母亲。

抚摸宝宝。除了要用肚子贴肚子，脸蛋贴乳房这种肌肤相亲的方式来刺激宝宝的感官以外，还要温柔地抚摸宝宝，抚摸他的全身。我

们注意到，爸爸和妈妈对宝宝的抚摸方式并不相同。妈妈总是用手指温柔地触摸宝宝的身体，而爸爸常常将整个手掌放到宝宝头上，仿佛是在宣告他将会永远保护这个小家伙——他生命的延续。除了心中的愉悦，抚摸宝宝还有医学上的益处。皮肤是人体最大的器官，布满了神经末梢。当宝宝从子宫呼吸转换成空气呼吸时，最初的呼吸是无规则的，抚摸能刺激新生儿，使呼吸尽快规律起来，这就是父母的抚摸给宝宝带来的疗效。

凝视宝宝。新生儿在离你大约20～25厘米时，能够非常清楚地看见你的眼睛，神奇的是，这个距离通常就是从你的乳头到你的眼睛的距离。所以当宝宝吃母乳时，他能看见你。让宝宝保持在这个距离之内，调整你和宝宝的头部，使你们可以四目相对。尽情感受这短暂的“视觉享受”吧，宝宝很快就会睡着了。凝视宝宝的眼睛也会让你不由自主地产生伟大的母性冲动。

和宝宝说话。出生后的头几个小时，头几天，母婴之间会产生出自然的儿语对话。声音分析学研究表明，这种对话中独特的节奏会对宝宝产生安抚镇定的作用。

了解刚出生的宝宝

当然，亲密关系不会在产床上就建立完成了，这仅仅是一个开始。通过与刚出生的宝宝在视觉、触觉、嗅觉、听觉几方面以及吮吸工作上的沟通，可能会让你觉得再也离不开这个辛苦生下来的小人儿。事实上你也不必离开他，先前住在你子宫里的小家伙，现在将成为你的室友。我们建议健康的妈妈和宝宝在住院期间一直住在一起。

## 第24节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(6)

一些宝宝能够顺利地完成从子宫到外面世界的转变，不会有任何麻烦；另外一些宝宝可能在体温、氧气、呼吸和其他方面需要几个小时的特殊照顾，直到他们的生理系统正常运作。那时他们就可以回到妈妈的怀抱了，即“母婴同室”。

每个妈妈在生产之后的感觉都是不一样的。许多妈妈会立即散发出母性的光辉，并处于“生产高潮”的兴奋状态，就像完成并赢得了一场比赛一样。她们连一秒钟都等不及，马上就抱起她们的宝宝，开始她们的母亲生涯，就好像一见钟情一样。

另外一些妈妈在生产任务完成并且得知宝宝一切正常后，松了一大口气。比起与宝宝建立亲密关系和照顾宝宝来，现在她们更想好好睡上一觉，恢复体力。就像一位妈妈所说的，在漫长、辛苦的生产工程之后，“让我好好睡上几个小时，洗个澡，梳梳头发，然后再来照顾宝宝”。如果这些就是你的感觉，那就好好休息，这是你应得的。

当你的身体和心理都还没有准备好的时候，没有必要强撑着去与宝宝建立亲密关系。在这种情况下，就该让妈妈休息，由爸爸来与宝宝建立亲密关系。

促进亲密关系的行为

对于一些进入母亲角色有困难的妈妈来说，让宝宝和你一起待在你的房间是很有用的。

有一天，我去看望一位新妈妈——简，发现她很沮丧，于是我问她：“怎么了？”

她说：“一直以来，我都以为自己会对宝宝充满感情，但我没有。我真的很不安、紧张，都不知道该怎么办了。”

我鼓励简：“并不是每一对母子都会一见钟情的，对某些母子来说，这是一个缓慢、渐进的过程。不用担心，你的宝宝会帮助你的，但是你必须营造一种能够让母子关系好起来的环境。”

下面我将对这种环境进行解释。

所有宝宝在出生时都会具有一种特征，这种特征有利于促进亲密关系，能够提醒照顾宝宝的人注意到宝宝的存在，而且会像磁铁一样将照顾宝宝的人带到宝宝的身边。这些特征包括宝宝那天真的眼睛、柔软的皮肤、出神的凝视、不可思议的新生儿气味，以及最重要的一项：宝宝的初始语言——哭声和哭之前的抽噎。

早期的母子沟通系统的工作方式就是这样的：宝宝的哭声会激发妈妈的生理和心理变化。就像第一章所说的那样，一听到宝宝哭，妈妈体内流向心脏的血液就会加速，同时会有一种想把宝宝抱起来喂他的冲动。这是一个最好的例子，显示出宝宝的信号是如何触发妈妈的反应的。在这个世界上，再没有任何其他的信号能像宝宝的哭声一样，引起妈妈如此强烈的反应了；同时，在宝宝的一生中，也只有这个阶段的“语言”能够如此强烈地刺激妈妈采取行动。

想象一下母婴同室的情况。由于妈妈一直在宝宝旁边而且时刻准备着，所以宝宝一哭，妈妈就会马上把宝宝抱起来喂他，然后宝宝就不哭了。当宝宝再次醒来，不安地扭动，皱着脸开始哭的时候，妈妈也会做同上次一样的动作。下次当妈妈注意到宝宝醒来，不安地扭动并开始皱着脸时，就会在他哭之前把他抱起来喂他。这样妈妈就学会了识别宝宝的信号并作出适当的反应。经过住院期间内多次这样的对话之后，妈妈和宝宝就能合作无间。宝宝学会发出更清楚的信号，妈妈学会更好地反应。因为这种促进亲密关系的哭声能够刺激妈妈体内的激素反应，所以她的泌乳反射就能更顺利，这样，母子之间就达到了一种生物学上的协调。

## 第25节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(7)

现在将这个画面与医院育婴室照顾婴儿的方式作一下比较，想象一下新生儿躺在塑料箱子里面的情景：宝宝一觉醒来，肚子很饿，于是开始哭，然后就把育婴室里面的其他宝宝都吵醒了，最后所有宝宝都哭了起来。一个善良又细心的护士听到哭声后，如果时间允许，她就会立即做出反应，但是她和宝宝并没有生理上的联系，体内也没有专门为这个新生儿所设的程序，激素也不会因为宝宝的哭声而发生变化。一直哭的宝宝很快被带到妈妈的身边。在这种情况下，宝宝的哭可以分为两个阶段：前一阶段的哭声有助于促进亲密感，但后一阶段的哭声听起来很烦人，甚至令人想躲开。

因为妈妈不在宝宝身边，所以当宝宝哭时，妈妈可能会错过这出生物学戏剧开场的一幕，可是妈妈在几分钟之后仍然想给宝宝喂奶。当育婴室里的宝宝被带到妈妈身边时，他可能已经不再哭而睡着了（这是对痛苦作出的退缩反应），也可能抱着妈妈，然后更加紧张不安地哭。这时宝宝的哭声让与宝宝有着生理联系的妈妈不再感到亲切，反而会引发一种不安的情绪。尽管妈妈有能够哺育宝宝的温暖乳房，她仍然可能担心自己不能分泌出乳汁来，结果宝宝哭得更大声了。当妈妈怀疑自己照顾宝宝的能力时，宝宝可能就得更多地待在育婴室了，因为妈妈觉得“专家们”应该能更好地照顾宝宝。这种分离会导致妈妈错误理解宝宝发出的信号，中断妈妈和宝宝的亲密关系。当他们出院回家后，母子俩也还互不熟悉。

幸运的是这种状况今天基本不再发生了，当宝宝在妈妈的房间里醒来时，他哭前发出的信号很快就会得到回应，他能在哭前吃到奶，或者至少在前期促进亲密关系的哭声转变成烦人的哭声之前吃到奶。这样，妈妈和宝宝都因为待在一起而获益。宝宝哭得更少，妈妈也能展现出更成熟的应对宝宝哭声的技巧。宝宝患婴儿呼吸窘迫综合征（烦躁、绞痛，啼哭不止）的可能性比在育婴室接受照顾的宝宝更

低。我们有这么一种说法：“育婴室里的宝宝越哭越糟，母婴同室的宝宝越哭越好。”

对母婴同室的一种更好的说法应该是“互相适应”。通过在一起不断重复“发出信号——作出反应”的对话，妈妈和宝宝之间就能学会更好地适应，相互受益。

玛莎笔记：

我设身处地为我刚出生的宝宝着想，发现饥饿对他来说是一种新的体验。他以前从来没有经历过，也不知道我会很快为他解决这个问题。肚子饿的宝宝会很快变得焦虑，然后大哭不止。我想在这一切发生之前来到宝宝身边。

生日“照片”

现在跟我一起来看看和感觉一下你刚出生的宝宝的样子。

头。不对称的像西瓜一样的头形，是头骨移动造成的，这是为了让宝宝能够更顺利地通过产道。（这个过程就是所谓的胎头变形。）如果用手摸宝宝的头，你可能会感觉到狭长的隆起，这是宝宝的头骨在分娩时受到挤压造成的。那些头比较大、分娩过程比较长的宝宝，胎头变形的现象会更明显，这也正是宝宝在努力出来的证明。臀位出生的宝宝，胎头变形的现象不是很明显，当然，这取决于宝宝是否用力了。而剖腹产出生的宝宝，头可能完全没有变形。几天之后，变形的头就会变圆。

头皮。当你继续摸宝宝的头时，会在宝宝头部中间的地方感觉到一个相对柔软的地方（就是我们常说的“囟门”），有时候你会看到并感觉到这个柔软部位下有脉搏的跳动。你可能还会在宝宝头后面中间的地方发现一个较小的很柔软的点。这些柔软的部位都可以碰，也可以洗。事实上，这些柔软的部位下面都有一块起保护作用的硬膜。如果可以的话，赶紧享受这种感觉吧，这些柔软的部位在宝宝的头骨长到一起时会越来越小。宝宝的头皮有的是秃的，有的长满了一堆纠缠在一起的蓬乱的头发。快把宝宝的第一个发型拍下来吧。当你摸宝宝

的头皮时，可能会摸到一个“鹅蛋”——生产时由于液体堆积而形成的一个柔软的包，这是头皮下的毛细血管在生产过程中破裂造成的，这个包可能需要几个月的时间才会消失，而且在消失前可能还会变得很硬。宝宝头部的轮廓和头皮会很快变化，好好享受这种难得的感觉吧。

## 第26节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(8)

眼睛。你与宝宝最初的对视可能会很短。只要留心一些就可以注意到宝宝眼皮有点肿肿的，只张开一条缝，宝宝这样眯眼是为了保护娇嫩的双眼不受强光刺激。好好珍惜你第一次观察宝宝眼睛的机会吧。一般西方人新生儿的眼睛都是深蓝或灰色的。宝宝可能会好奇地到处看，但因为分娩时受到的压力，眼睛可能会暂时充血，眼皮也会下垂好几天甚至几周，他还可能一次只睁开一只眼睛。开始几周，宝宝不会流眼泪，眼睛里偶尔出现的黏稠物也能轻易拭去。大部分时间宝宝都闭着眼，但偶尔睁开时，会睁得大大地，机灵地转动眼珠到处寻找那对深情的眸子——你的眼睛。

脸。宝宝刚出生时的脸看上去像被紧紧地挤压过：眼皮肿胀泛青，胖乎乎的面颊上有些淤青，能隐约看到一些破裂的血管，鼻子扁扁的，下巴往里缩，整个脸看起来都不太协调。出生一天之内，宝宝的脸就会变个模样：浮肿慢慢消退，颜面骨回归正位，面部器官也协调了。在这一天里，多看看宝宝的脸吧，以后可就看不到这个样子的宝宝了。

皮肤。当你第一次抚摸宝宝时，会发现他的皮肤上有一层奶酪状的白色黏稠物，这就是胎垢，当宝宝还在你肚子里，泡在羊水中时，它可以保护宝宝的皮肤，分娩时还可以做润滑剂。这层胎垢可是宝宝的天然“大衣”，是宝宝自我保护的一种工具，因此就让它自然吸收吧，不要人为地从宝宝身上擦掉它。当你顺着宝宝的后背、耳垂、脸颊抚摸上来时，还能感觉到宝宝身上细细的绒毛，这叫做胎毛。你可以用心感受一下宝宝这如丝绸般柔软的胎毛，因为这些很快就会消失。不同的宝宝，皮肤看起来、摸起来也就不太一样。体形大一些的宝宝肤色红润，皮肤较厚，摸上去光滑柔软。另外一些宝宝，尤其是早产儿或体形比较瘦小的宝宝，皮肤比较松弛，褶皱也就比较多。有

一些新生儿皮肤较薄，皮下的血管都能看得到，尤其是在鼻梁、眼皮或颈背部。

因为新生儿体内的血液循环系统尚未成熟，无法使血液到达手和脚，因此在出生头几个小时到几天之内，宝宝的手和脚都是凉凉的，颜色发青。宝宝一哭，皮肤会刷一下变得通红，那些血管密集的部位颜色会更明显，尤其是额头中间（关于正常皮肤印记的讨论，请参见第105页）。头一两周内，宝宝的皮肤可能有点干，一片一片的，容易脱落，特别是手和脚的皮肤。这个时期不用给宝宝抹乳液。

身体。大多数新生儿看起来都胖乎乎的，因为他们身上有大片脂肪区，分布在颈后、脸颊、鼻梁两侧和胳膊下方。肩膀两旁的脂肪区让宝宝的脖子变得不太明显。由于出生时母体的激素传给了宝宝，宝宝的乳房会有些肿胀，甚至会溢出几滴奶。如果你把手放在宝宝胸前去感觉他的心跳，会发现他的心跳快得简直没法数。剪断的脐带像个装饰品一样摆在宝宝的腹部中间。圆乎乎的肚子加上蜷起的双腿，让人看不到宝宝的腹股沟。当宝宝趴着睡的时候，弯曲的腿和内翻的脚几乎都被宝宝的肚子遮在下面了。

手。当宝宝全身放松地躺着时，他们会握紧拳头，把双手举到眼前。有些宝宝刚出生几个小时就开始探究自己的脸部了，他甚至可能用他那纸一般薄又很长的指甲抓伤自己娇嫩的皮肤。宝宝手上的皮肤通常有些发青，而且皱皱的，手腕部位有深深的褶痕。

## 第27节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(9)

脚。和手一样，脚上的皮肤也是泛着青色、皱皱的。宝宝的双脚一般朝内翻，脚趾头常常叠在一起。小脚趾看起来像是长到肉里去了，当然实际上不是这样的。

腿和胳膊。宝宝的腿都弓着，像青蛙一样向内蜷曲，这是因为宝宝习惯保持在妈妈子宫里的姿势。

生殖器。分娩时积压的多余液体和产前突然增加的激素会使女宝宝的外阴和男宝宝的阴囊、睾丸在出生后都肿胀得很大。女宝宝外阴部的积水通常在出生一周内就会自然消退，但是男宝宝阴囊的积水可能会持续数周甚至数月。男宝宝阴茎的包皮通常都很紧。

医院的例行程序

为了对宝宝的健康状况进行评估，并开始打疫苗，所有的妇产机构都会执行以下程序。

新生儿阿普加评分

宝宝一出生，就要被评分——这仿佛是在提醒宝宝，他已经进入一个分数化的世界，这个世界里时时刻刻都要竞争，或高或低的分数会陪伴他的一生。新生儿阿普加评分——由维吉尼亚?阿普加医生于1952年首创——是对新生儿健康状况的一种快速评估法。这个评估必须在宝宝出生1分钟以及5分钟时分别做一次，通过对新生儿的心率、呼吸强弱、皮肤颜色、肌肉力量和对刺激的反应来评估他的初始健康状况。

没有满分。新生儿阿普加评分到底意味着什么呢？10分的宝宝一定比8分的宝宝健康吗？不一定！创设这个评分的首要目的是让医护人员清楚哪些宝宝更需要特殊照顾。得5分的宝宝比得7～10分的宝宝更需要密切关注。这个评分更像是“谁该得到特殊照顾”的评分。如果一个宝宝在出生后1分钟时评估得了5分或6分，而5分钟后评估得了7分或10分，那么这个宝宝就被列入“不用担心”的名单。如果一个宝宝在出

生后1分钟时评估得了5分，而5分钟后评估仍然得了5分，那么这个宝宝就需要看护人员多关注一些，也许还会需要特殊看护，直到各项生理机能都开始稳定运行了，他才会被送到妈妈身边。

很少有宝宝能拿到标准的满分10分。虽然有的宝宝全身红润，呼吸规律，心率正常，肌肉动作强而有力，哭声震天——可以拿到10分，但是大多数新生儿都没有那么完美。毕竟新生儿需要花一些时间来调整全身系统以适应子宫以外的世界。宝宝在出生后几小时内手脚泛青其实再正常不过了。而且，还有些宝宝在出生后希望能安静地待一会儿，不爱大声哭喊。实际上，我见过一些宝宝，他们在出生后5分钟内很安静，不爱哭，其实他们是极其健康的。可在做新生儿阿普加评分时，他们却因为没有“响亮的哭声”而丢了分。

并非新生儿的智力评估。新生儿阿普加评分其实只是给医生做参考用的，但近些年来却总被父母认定是对新生儿的智力评估——一旦宝宝得了一个偏低的分数，父母就开始焦虑，这其实毫无必要。新生儿阿普加评分和宝宝以后的长期发展其实没有什么必然联系。如果你的孩子皮肤红润，呼吸正常，就说明他是个健康的宝宝。

维生素K

新生儿可能会暂时性缺乏维生素K。出生后注射维生素K是为了促进新生儿血液正常凝固，降低重要组织出现不正常出血的危险。如果想立即享受和宝宝的亲密时光，你可以要求护士晚几个小时再给宝宝注射。

血液筛查

宝宝出生后，医护人员会采宝宝的脐带血来做血型和Rh因子检查。出生12小时或24小时后，医护人员还会采宝宝的足跟血来做以下疾病筛查，这几种疾病按照新生儿发病几率排列。（新生儿疾病筛查通常被称为PKU测试，但由于甲状腺机能减退症是新生儿最常见的疾病，因此这种血液检查更准确地被称为甲状腺检查。）

## 第28节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(10)

镰状细胞贫血症。这种疾病在各色人种中都出现过，但以非裔最为常见，大约每400个具有非洲血统的婴儿中就有一个患这种疾病。在印度、地中海国家、中东和拉美地区，这种病症也很常见。这种病会导致红细胞受感染发生病变，改变形状，以致无法完成正常的功能。这种病症会引发贫血以及其他并发症。新生儿通过血液筛查，能检查出这种病症以及其他红细胞病症。

甲状腺机能减退症。甲状腺素分泌不足是引起此疾病的原因，每5000个新生儿中就有一个患这种疾病。如果未被发现且未及时治疗，这种疾病可能会导致宝宝智力发育迟缓。用甲状腺素治疗这种疾病效果良好，而且越早治疗越好。

苯丙酮尿症（PKU）。新生儿血液筛查也能检查出苯丙酮尿症。这是一种罕见的疾病，平均每1.5万个婴儿里才会有一个患病。这种疾病如果不及时治疗，就会损坏婴儿的大脑。如能及早发现，并采用特殊的饮食疗法，婴儿就可以恢复正常。

半乳糖血症。新生儿血液筛查能检查出的疾病中，半乳糖血症是最罕见的病症，平均每6万个新生儿中会有一个患病。这种疾病是由于某种酶的缺乏，致使有害物质在婴儿血液中沉积，损伤了重要组织而造成。如果不及时治疗，会致使婴儿死亡。和PKU一样，这种疾病也可以采用特殊的饮食疗法。

新生儿听力筛查

20世纪90年代，美国政府曾出资在几家选定的医院中建立新生儿听力筛查项目，调查结果显示，大约每650个新生儿中，就会有一个出现不同程度的听力问题。这些有听力障碍的婴儿如果在长到6个月大之前就接受早期的干扰刺激治疗，等到儿童时期再做相关测试，与那些没有接受早期治疗的婴儿相比，前者的得分会明显高出很多。因此我

们可以得出结论，对听力有障碍的孩子，越早发现，越早治疗，疗效就越好。

过去人们习惯在孩子长到6～9个月大时才做听力筛查，但现在，英国的一些医院开始为刚出生的婴儿做听力筛查，以便及早发现问题。做听力筛查有许多种方法。有一种就是在婴儿耳朵里置入耳塞，耳塞里会发出滴答滴答的声音，耳塞另一端连接的传感器会检测到婴儿的耳朵对滴答声的反应。还有一种是在婴儿头皮上贴上传感器，从婴儿的脑波对声音的反应来判断婴儿的听力情况。这两种方法都不会让宝宝感到痛楚，只是需要让仪器在宝宝身上待一会儿。有一些孩子在初次测试中表现可能并不好，但这不能说明他们听力有障碍。医生会过几天再来对他们进行测试，如果仍然反应不对，则需要在几周后让听力专家来给孩子做细致的听力评估。

詹姆斯医生笔记：

如果你的孩子没有通过初次听力测试，也不要惊慌失措，大多数初次测试的“落榜者”都会成功通过第二次测试。

新生儿黄疸

只要进过育婴室，你就会发现许多小宝宝的皮肤和眼球都是微微泛黄的，这就是新生儿黄疸。对大多数孩子来说，这就跟长痱子一样，很快就好，不用担心。大多数新生儿都会不同程度地患上这种病，这是由于一种叫做胆红素的黄色色素在血液中大量出现，并在皮肤中沉积所造成的。胆红素的多少，可以通过采集新生儿的足跟血来测量。

正常的黄疸和不正常的黄疸

新生儿黄疸有两种类型：正常的（生理性黄疸）和不正常的（病理性黄疸）。

## 第29节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(11)

婴儿出生时，体内往往携带了多于正常需求的红细胞。这些多余的红细胞就像一个个鼓鼓的小圆饼，里面充满了黄色的色素，即胆红素。当这些红血球被体内的废物处理系统弄破时，胆红素就被释放出来。其实我们体内每天都在进行这种程序，但我们的皮肤不会变黄，这是因为我们的肝脏——体内主要的过滤器官——把这些多余的胆红素处理掉了。

新生儿的肝脏还没有成熟到能处理胆红素的程度，所以这些黄色的色素就沉积在皮肤上，让婴儿的皮肤变黄了。一般情况下，婴儿出生三四天后皮肤开始变黄，这是正常的黄疸。只要宝宝体内的“胆红素处理系统”逐渐成熟起来，让多余的胆红素逐渐变少，黄疸就自然消失了。这个过程通常需要一两周，不会对宝宝产生伤害。

不正常的黄疸通常出现得更早，在婴儿出生24小时内就会出现。这是由于婴儿体内太多的红细胞被过快地破坏掉了。如果太多胆红素被释放出来（用医学术语来说就是“胆红素水平过高”），这些多余的胆红素可能会造成脑部损伤（在现代医疗的预防与治疗下，这种情况已经很少出现了）。只要婴儿是足月出生、十分健康的话，即使是这种不正常的黄疸，也不太会对他产生伤害。但对早产儿或者生病的新生儿来说，如果出现不正常的黄疸，则需要引起父母和医护人员足够的重视。

不正常的黄疸通常是由于母亲与婴儿的血型不相容引起的，比如母亲是O型血，而宝宝是A型或者B型；或者母亲是Rh阴性，而宝宝是Rh阳性（为了防止出现Rh溶血症，母亲在怀孕最后一个月以及生产后都会立即注射抗Rh免疫球蛋白）。在怀孕时，母亲的血液会进入胎儿的血液，如果胎儿的血型碰巧与母亲不同，战争就会在胎儿的血液中爆发：胎儿的红细胞誓死抵抗从母亲那儿来的外来抗体，这场战争必

然会导致许多红细胞牺牲，胆红素也就被释放出来，从而迅速形成了黄疸。

医生会通过采血来检查胆红素水平和黄疸值。如果胆红素水平较低，则基本无碍，不用担心。如果胆红素水平很高而且上升太快，医生可能会需要对宝宝进行治疗，让宝宝喝更多的液体借以冲淡多余的胆红素。医生还会把宝宝放在蓝光箱中接受蓝光治疗，以溶解皮肤上多余的黄色色素，让它从尿液中排出，减少血液中的胆红素。医生还可能会选择一种更亲近宝宝的解决办法——毯式黄疸光疗仪。宝宝被裹在一张毯子里，毯子内侧的治疗灯发出的光线能溶解胆红素，降低宝宝的黄疸值。用这种方法治疗黄疸，你可以在宝宝治疗时抱着他，给他喂奶，而不是让他孤零零地躺在有机玻璃做的小箱子里照着蓝光。这种新式治疗法效果非常好，常常能缩短治疗时间，让宝宝早日出院。

如果宝宝出现了黄疸（大多数宝宝都会出现），你一定要请教医生，确认是哪一类的黄疸，再来决定你用不用担心。以我的经验来说，父母的忧虑值通常高于婴儿的黄疸值。在照顾新生儿时，父母的忧虑值和婴儿的黄疸值一样需要重视，应及时诊断并加以治疗。

给黄疸宝宝喂母乳

想象一下下面的情形：宝宝足月出生，出现了正常的（生理性）黄疸，他很健康，血液中也找不到造成黄疸的因素，只是看起来黄黄的。当医生看到宝宝的“黄色标志”后，就会把宝宝从妈妈身边抱开，放在蓝光箱里。蓝光治疗会让宝宝很困，并且有点脱水。而且，与妈妈分开会让宝宝不想吃母乳，这样宝宝就只能用奶瓶喝配方奶了。少了宝宝的频繁吮吸，又没有宝宝在身边对泌乳产生刺激，妈妈的乳汁也很快减少了，而这个时候宝宝正需要更多的热量和液体来排出胆红素。（研究表明，与水和配方奶相比，母乳能更有效地帮助宝宝排出多余的胆红素，也许是因为母乳有通便的效果，可以让宝宝的大便量增多。）

## 第30节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(12)

这种情形应该尽可能少出现。医学界普遍认为吃母乳的宝宝比较容易出黄疸，但就我的经验来说，只要以正确方法采用母乳喂养，宝宝出黄疸的几率并不比喂配方奶的新生儿高。但是，按固定时间喂奶并且将妈妈和宝宝分开，确实会让许多吃母乳的宝宝出黄疸，这是因为限制时间的喂奶无法让宝宝得到足够的热量。这种黄疸是环境造成的，不是因为你的乳汁，而是因为喂母乳的方法不对。以下这些方法将教你如何控制宝宝的黄疸，让母乳喂养有一个好的开始。

●遵循成功喂母乳的好建议（见第125页），尤其是在刚开始频繁喂奶的时候。向专业人士进行咨询，这将有助于减少黄疸的产生。母乳中含有充足的水分和热量，有助于宝宝排出体内多余的胆红素。

●咨询医生，了解宝宝的黄疸是哪一种。如果宝宝很健康，黄疸也是正常的（我称之为没问题的黄疸），不用担心，多分泌一些母乳就可以了（担心会让妈妈的乳汁减少）。

●不要忽视昏昏欲睡的宝宝。黄疸有时候会让宝宝昏昏欲睡，想睡的宝宝吸母乳不像以往有力气，这样就使黄疸更严重了。（面对这种问题，请参见第140页有关转换喂奶方式的建议。）

●如果你的宝宝黄疸出得很严重，就需要接受蓝光照射，有时还需要进行静脉注射，借此来排出多余的胆红素。这个时候，你要继续给宝宝喂母乳，除非医生不允许（见下面的“母乳性黄疸”）。

母乳性黄疸。有一种很少见的黄疸，叫做“母乳性黄疸”（与前面说的那一种黄疸不同）。在新生儿接受母乳喂养并出现严重黄疸的病例中，母乳性黄疸的比例小于1％。对于母乳可能会加重黄疸的症状，或者减慢黄疸排出速度的原因，现在我们了解到的还很少，生物学上的原因也不清楚。如果你的医生怀疑你的宝宝有母乳性黄疸，就会要求你在12～24个小时内停止喂母乳，如果宝宝的胆红素水平很快地下降了20％，说明医生的诊断可能就是正确的。如果是这样的话，只要

宝宝的胆红素并不是很高，许多妈妈还可以继续喂母乳。但如果医生通知你停止喂母乳几天，你就要每隔3个小时挤出母乳，直到恢复母乳喂养为止。

通常情况下，不需要给一个有黄疸的宝宝停止母乳喂养。

宝宝的第一次身体检查

宝宝出生24小时后，就会接受第一次身体检查。在医院时，这种检查将由儿科医生来做；在家时，你可以请保健中心来给宝宝做身体检查。你可以要求在旁边观看，这样，你会更了解宝宝的身体，知道哪些是儿科医生留意的地方。现在，让我们来从头到脚给宝宝做第一次的检查吧。

儿科医生对宝宝是否健康的第一印象，是由目视而来。宝宝是早产、晚产还是足月？宝宝是不是以青蛙的姿势躺着，显示出肌肉很有力？宝宝是不是清醒、活泼、肤色粉红、健康而且呼吸正常？

接下来，儿科医生会检查宝宝的头，看看是否有任何异常，并且可能会向你指出新生儿头上所有正常的隆起和肿块。看看囟门是否柔软、平坦。量量头围并和正常值作比较，确认头围和宝宝的身长、体重成比例。

儿科医生会用光照宝宝的眼睛，确认是否有白内障或者其他内在的眼睛问题，以及宝宝眼睛的大小是否正常。儿科医生可能还会告诉你说，宝宝眼白部分的几条破裂的血管会在几个星期之后消失。（有时新生儿肿胀的眼睑会让儿科医生无法进行一次彻底的眼睛检查，这种情况下，他可能会在几天之后再来检查一次。）

## 第31节：第4章 与宝宝一起迈好第一步(13)

在确认宝宝鼻腔通道张开得足够大，让空气很容易流通之后，儿科医生会检查宝宝的口腔。如果舌头前部跟口腔底部连接得太紧（医学上称为舌系带短缩），会妨碍宝宝吃母乳。（请参见第136页的“舌系带过短”，里面有详细的介绍。）儿科医生还会看看口腔上部的上颚是否完全成形。

儿科医生会用光照射宝宝的耳道，看看构造是否正常。每个宝宝的外耳都不一样，有的贴着头部，有的内翻，还有的外翻。随着宝宝耳郭的软骨渐渐发育，耳朵的形状会越来越漂亮。耳垂上的淤伤是很正常的。

儿科医生还会用手摸摸宝宝的脖子，检查是否有异常的肿块。他还会摸摸宝宝的锁骨，因为发生难产时宝宝的锁骨经常会断裂，不过很少需要治疗。接着，儿科医生会听宝宝的心跳，检查是否有异常的声响和跳动，这些都可以显示出一些结构性的问题。同时，医生会用听诊器在宝宝的胸腔四周移动，确认空气能够正常地进出肺部。

接下来是腹部。儿科医生会用手摸宝宝腹部薄薄肌肉下的重要器官（肝、脾和肾），确认它们的大小和位置是否正常；他还会检查宝宝腹部是否有异常的生长物。

然后是检查生殖器。宝宝阴道的开口是否正常？蛋白状、有时带点血的阴道分泌物是正常的。两颗睾丸是否都降下来了？腹股沟的皮肤下有没有疝气（脱肠）？

儿科医生还会检查宝宝的肛门是否开口，位置对不对，还可能问你或护士宝宝大便了没有。

在检查宝宝的腹股沟时，儿科医生会抓住宝宝的大腿并转动髋关节。他这是在检查髋关节是否有脱位——这种症状在新生儿阶段很容易诊断和治疗，在以后就较为麻烦了。当医生的手摸到宝宝的屁股时，你会注意到他会把一根手指放在宝宝腹股沟的中间部位，这是在

检查股动脉的搏动。这些大动脉搏动的强度会显示出心脏分支出来的血管是否足够粗。

接着，儿科医生会检查宝宝弯曲的腿部，一直检查到向内弯的脚掌。但是，如果脚掌的前半部分向后半部分弯曲得太厉害（也就是足内翻），就可能需要从新生儿阶段开始打石膏来进行矫正。新生儿的脚趾什么形状的都有，有蹼、过大、交叠，这些都是常见的遗传特征。儿科医生还可能会检查新生儿的反射动作，不过等到从头到脚的检查完毕之后，儿科医生对宝宝的神经发育已经有了一个大致印象了。此时，儿科医生会翻阅宝宝的生产情况记录，看看有没有什么需要特别注意的问题，还会看看妈妈的病历和护士的笔记。儿科医生还会检查妈妈的血型，确认妈妈和宝宝的血型是否会因不相合而导致异常的黄疸。

一般的新生儿检查到此就完成了。如果宝宝的生产情况特殊或者在身体检查时有特殊的发现，儿科医生可能会进行其他的检查和测试。住院期间，宝宝的医生和护士会帮助你学会正确照顾宝宝，尤其是喂奶。除了新生儿身体检查之外，新生儿例行照护中很重要的一环就是“出院谈话”。在出院之前，把你所有的问题和关心的事列一个表，在你出院那天，向你的医生咨询这个表的内容，并了解回家之后需要注意的事项。此外，你还要知道如何与医生联络，并确认你的第一次家庭问诊的时间。

## 第32节：第5章 产后全家的调适(1)

第5章 产后全家的调适

经历了宝宝出生时的兴奋，全家该慢慢地适应有了宝宝的新生活。早在产前咨询时，我们就给准父母们提了个醒，要他们注意产后几周可能会出现的生理和情绪问题。但他们的脑海里早就充满了对婴儿期的完美想象，以至于我们的忠告往往被他们当成了耳边风。

回巢安顿

回家后的头几周，我们称之为回巢安顿期。在这个阶段，父母逐渐适应宝宝的到来，将之视为家庭的一员。有了宝宝，生活可能并不总是如想象的那么美好，下面几种方法会让你感觉自在一些。

休产假（也包括爸爸）。让妈妈们感到劳累不堪的，一方面是要不间断地照顾新生儿的需要，另一方面还得忙很多别的事情。想一想给新生父母休产假的目的吧，无非是让他们把所有事情撇到一边，专心照顾宝宝。宝宝只有一个月的时间被称为新生儿。差不多所有事情都可以留到一个月后解决。

穿该穿的衣服。不用换下睡衣，坐下来纵容一下自己吧。作为一个有8个孩子的母亲，玛莎已经学会了什么时候穿什么样的衣服。穿上睡衣，相当于给家里其他孩子一个暗示：妈妈要下班了。要让孩子们懂得这样一句话和思维模式——“去问你们的爸爸”，以此来把其他孩子从妈妈身边支开，免得透支妈妈的精力。这种情况用玛莎的话说，就是“别打扰我的安静”。让孩子们懂得，应该给妈妈和宝宝一个安静的空间。

寻求帮助。这个阶段，从来没有人指望新妈妈们在没有任何帮助的情况下去包揽那么多事情。世界上所有的文化都认识到坐月子的重要性。有些地方会给新妈妈指派一个产妇护导员，是专门照顾妈妈（而不是孩子）的服务人员，让她省去做家务的麻烦，集中精力照顾孩子，早日恢复体力。现在产妇护导员在英国很普遍，产后护理也很

流行。这些富有经验的产妇护导员是很值得一雇的。如果你雇不起，亲戚朋友也可以“帮一两天忙”。要是你的朋友问：“你需要什么？”你就回答“过来打扫卫生，洗洗涮涮”，或者“做点饭”。

角色调整

把一个新生儿带到一个家庭，也就意味着家里每个人都要做角色调整，这不仅包括妈妈，还包括爸爸和小哥哥、小姐姐。关于怎么调整，下面介绍几个切实有用的建议。

爸爸的调整

跟妈妈相比，爸爸的角色调整可能要更难一些。作为家庭的保护者，爸爸有两件事要做：和妈妈一起照顾宝宝，还要照顾妈妈。许多爸爸还不习惯把精力放在小家伙身上，也不习惯照顾产后的妻子，因为由于激素的改变，这个时候的妻子很可能不是原来那个最可爱的人。

爸爸在头几周要对母婴关系有充分的理解，这是爸爸的角色调整中很重要的一点。在头几周，妈妈对宝宝的亲密感觉会时有摇摆，要么感觉亲密无间融为一体，要么感觉相互独立互不牵扯（因而也带来了时时变化的情绪——要么信心满满、欢欣鼓舞，要么犹疑不定、悲观绝望）。有时候妈妈觉得与宝宝步调一致，有时候觉得离得很远。母子之间的“信号—回应”关系，一天之中会有几十次，直到渐渐形成了亲密的母婴关系，妈妈懂宝宝，宝宝也懂妈妈。

当有一天妈妈大声宣称“我终于知道他要什么了”或者“我明白他了”，这种亲密关系就表现出来了。这段时间对母婴双方来说都意义重大。而爸爸的任务就是创造一个环境，让母婴关系得到发展和成熟。对爸爸来说，理解这一点很重要（不要觉得是受到了威胁）。下面是几个很有用的“护巢”小提示。

保持家里整洁。家里乱糟糟会让妈妈的心情也乱糟糟——宝宝也是。产后那段时间，玛莎看到没洗的脏碗筷就会发火，而平日里她对这些是无动于衷的。坚持每天做家务，或雇人来做。每天巡视一遍，

列出需要动手处理的清单，然后去做。整洁是头等重要的事。每天都要自己列清单。

## 第33节：第5章 产后全家的调适(2)

提高你的服务质量。斯坦是一位职业网球选手，有一次，他问我该怎么帮忙照顾刚出生的孩子，我用他们的行话回答他："提高你的发球质量。"经常端茶递水、嘘寒问暖，因为哺乳期的妈妈需要补充额外的食物和水分。早餐送上床，因为妈妈的睡眠毫无疑问会受到打扰，但你基本上能够一觉睡到天亮。当妈妈想好好泡个澡时，你应该带着宝宝出去散步。是不是感觉自己像个仆人或是服务生？你确实就是。

体贴入微。很多妈妈不愿意开口要别人帮忙，可能是担心会破坏与宝宝之间无言的亲密感。爸爸这时就要注意倾听妻子的需要。有一个妈妈曾经这样哭诉："我得敲破我丈夫的脑袋，他才能注意到我累得快趴下了。"

防止外人打扰。需要照顾妻儿的爸爸用不着完全放弃社交生活，这样既无必要，也并不健康。想见朋友的时候就去见。有时候，你会想与朋友们一起分享宝宝带来的快乐；有时候，你可能会觉得朋友们尽管好心，但太吵闹。这个时候，你可以把电话线拔掉，在门上贴一张"请勿打扰"的纸条。

照顾好其他孩子。孩子们习惯了包揽母爱，可能还不愿意与新来的宝宝分享。如果你的产假有一两周（或更长），那照顾他们的事情就落在你头上了。把他们带到室外活动，给妈妈和小宝宝创造一个安静的氛围。教会年长的孩子照料年幼的，告诉他们保持一个整洁的环境对妈妈是多么重要。他们将来也会成为父母。产后哺乳期是他们为妈妈做贡献的时候。

将没用的建议挡在门外。出于对宝宝的爱和做个好妈妈的强烈渴望，你的妻子往往会变得很脆弱，容易接受任何好心的建议。把好关口，拒绝那些虽是好意但确属打扰的访客，他们可能会破坏"幼巢"的和谐。他们可能会说 "你的奶水大概不够"或者"这样会把孩子宠坏了"。像这类令人混乱的评价和建议，即便是最自信的妈妈都不一定能

免受影响。如果你感觉到这些外来的建议让妻子困惑不安，那就鼓励她坚持自己的育儿方式。即使是你自己母亲的建议也不行。

尊重妈妈的筑巢本能。在宝宝出生前后，应避免大的生活变动。不宜搬新居或换工作。如果可能，在宝宝出生前把这些事情尽早解决。对新妈妈来说，筑巢本能是非常强大的，打扰她的窝，也就打扰了她。

帮忙照顾宝宝。育儿并不是妈妈的专利。爸爸在育儿工作中也是个不可或缺的角色。爸爸与宝宝建立独有的父婴亲密关系，对宝宝的成长做出自己的贡献，既不比妈妈伟大，也不比妈妈逊色——只是不同而已。感受到这些不同，宝宝才能茁壮成长。

证明你自己。爸爸们，我给你们透露一点关于新妈妈的秘密。当一个妈妈与她的宝宝建立亲密关系的时候，她不情愿与任何人分享对宝宝的关心。宝宝哭了，你一个箭步跑过去，但跑在你前面的肯定会是你的妻子，是她第一个到达无助的宝宝身边（参看第46页，了解宝宝哭声对妈妈的影响）。如果你偶尔有幸赢得了这场赛跑，准备好，孩子他妈会像一只老鹰盘旋在边上，等着营救她的宝宝。因为宝宝在她的怀里会更快地安静下来，而你不太懂得安抚，于是她让你别管这事。这样就产生了两个问题：爸爸永远没有机会学习育儿技巧，而妈妈总是筋疲力尽："孩子太需要我了，我别的什么事都做不了。"这真是个恶性循环。爸爸，请记住，在你的妻子放心地把宝宝交给你之前，你先要证明你有能力让宝宝舒舒服服。请阅读第283页爸爸用背巾背宝宝的相关内容，以及第345～348页、第378～381页介绍的育儿技巧。

## 第34节：第5章 产后全家的调适(3)

爸爸，不要疏忽了宝宝。妈妈有充足的时间和宝宝在一起，喂奶啦，一起睡觉啦，爸爸可没有这么多时间。新爸爸，你想像你的爱人那样与宝宝形成亲密关系吗？那尽可能地与宝宝在一起吧。用背巾把宝宝背在身上，特别是宝宝打盹时。这种时候，你会感到一种与母婴关系同样亲密的父婴关系。不要老是忙于家务和其他孩子，以至于疏忽了这个新出生的宝宝。

妈妈的调整

爸爸如果不参与进来，怎么能学会育儿技巧呢？让他也加入到养育宝宝的琐碎杂事当中，让他也体会一下那些无眠的夜晚吧。下面几条可以帮你很好地引导他。

要做也要告知。列出你最需要帮助的事项，告诉他你尤其希望他来做的是哪些，否则他会以为你能应付一切。不要采用唠叨的说教方式，要和他一起做些基本的事，例如给宝宝洗澡，安抚宝宝情绪，换尿布。在做这些的同时，巧妙地（有时候不必特别巧妙）向他指出让宝宝最舒服的技巧。

让爸爸发挥才干。你一个人出去散一会儿步，让爸爸有机会和宝宝独处。只有他们两个时，你没准会很惊讶地发现爸爸居然也能应付得过来。不过公平起见，你应该先给宝宝喂饱奶，否则的话爸爸真是一点招都没有。

延迟救援时间。宝宝哭了，爸爸跑过去抱起来，可宝宝还在哭，爸爸只得又晃又唱，使尽浑身解数，但宝宝还哭。这时候你非常担心，失魂落魄，奶水在滴，你有超强的冲动要跑过去把宝宝从爸爸手里营救下来。别急，不要忍不住就开口说“我来抱他”，放手一小会儿，给他们一段时间尝试。如果实在撑不下去再过去实施救援，可是千万别表现出对爸爸的能力有所怀疑的样子。毕竟宝宝饿了需要喂，而爸爸可以作为一个反应迅速的帮手，知道何时可以对宝宝宣布爸爸

如果不参与进来，怎么能学“吃的准备好了”，然后把宝宝递给你。会育儿技巧呢？让他也加入到养育宝也许下次宝宝会更适应爸爸。不过话说回来，即便是你和你的乳汁，也并不是每次都能立即让宝宝安静下来。

要有耐心。对有些爸爸来说，照顾宝宝并不是那么容易，尤其那些来自一个全部由女性承担育儿责任的家庭的男性。慢慢地鼓励他参与，肯定他的进步，最终会让他对照顾宝宝上瘾，虽然不能完全与妈妈平等，至少也是个可以信任、帮得上忙的助手。

把宝宝介绍给小哥哥和小姐姐

3岁以上的孩子通常会对新宝宝的到来表现出激动，他们会觉得，多了一个小玩伴是多么有趣啊。而不到3岁的孩子对新宝宝的到来往往没那么热情，以下几项有助于培养早期的兄妹友情。

产前交朋友。宝宝出生前，把大一点的孩子叫到跟前来，对他说：“强尼，来，把手放在妈妈肚子上，小弟弟在踢球呢。”这样他就可以感觉到真有一个宝宝在里面。跟肚子里的宝宝说话时，让大孩子也参与进来。很快他会主动过来跟肚子里的弟弟或妹妹说话。做产前检查时，也带上他，让他听听宝宝的心跳，对他说：“你听到小弟弟了吗？他很快就会跟你说话了。”跟年龄小一点的孩子（例如两岁半以下的孩子），不要一开始就告诉他，要到最后3个月，或者他觉察到你跟平时有什么不同时再告诉他。太早告诉他反倒会让他迷惑，因为他没有过去几个月的概念。

图片说明。把宝宝在子宫里生长的图片给大孩子看，告诉他正确的术语，让他明白宝宝是在妈妈的子宫里，而不是在妈妈的肚子里。通过一遍一遍地翻阅宝宝成长的图片，让大孩子认识到宝宝是在妈妈身上的“一座房子”里，并且告诉他说，他也曾经在这所“房子”里经历了同样的过程。市面上有很多很好的绘本，可以用来教你的大孩子适应新宝宝。

## 第35节：第5章 产后全家的调适(4)

让孩子对你分娩住院有心理准备。在你产后住院期间，你两岁的孩子更感兴趣的不是医院里发生了什么，而是你不在的这段日子里他会怎么样。要告诉他说，你只是暂时离开他，不会扔下他，你只是为了做些“特别的事情”（这句话以后还会经常用到）。“奶奶要来我们家，给你烤蛋糕吃，给你买新玩具……”把两岁大的孩子留在家里，陪伴他的最好是他认识、喜欢的人。

跟孩子保持联系。住院时要经常给家里的孩子们打电话，叫他们过来玩，最好不要直接把陌生的宝宝带回家去。

玩“大哥哥大姐姐”的游戏。要懂得孩子的心理。他的第一个想法是，这个弟弟或妹妹会怎样影响他的生活。越早让他知道跟别人一起分享妈妈的爱并不坏，他就越会对小弟弟或小妹妹和善。玩“爸爸妈妈的小帮手”的游戏，让大孩子试着帮宝宝换尿布，穿衣服，给宝宝洗澡。小帮手还会演变成小老师。“做给宝宝看，该怎么拿摇铃呢？”

让孩子觉得自己依然很重要。要让大孩子也能像给小宝宝那样得到礼物。不要只给妈妈和宝宝送礼物，而让他感觉到自己被遗忘了，要他也能享受到新宝宝出生得到的好处。聪明的朋友来访时应该了解这一点，如果他们没有给他带礼物，爸爸妈妈应该准备好备用的礼物。要让孩子知道，虽然妈妈要花那么多的时间陪新宝宝，但他依然是妈妈心里的宝贝。

让爸爸多陪大孩子玩。产后几周，妈妈的时间大部分被小宝宝占据，这时爸爸可以乘机多跟大孩子玩，一起做些特别的事。孩子会觉得，虽然妈妈陪他少了，但爸爸却陪得多了。

罗伯特医生建议：

爸爸们，虽然你们要额外花时间陪大孩子玩，但并不等于要占用跟新宝宝相处的时间。千万不要错过建立早期父婴亲密关系的那段宝贵时间。

双倍利用时间。用背巾把宝宝背在身上，可以让你腾出手跟其他孩子一起做些好玩的事。当你坐着给背巾里的宝宝喂奶时，你可以看看书，也可以和大孩子玩游戏。用背巾背着宝宝，有助于让大孩子们意识到家里多了个小成员。如果大孩子讨厌妈妈怀里整天抱着小宝宝，那就尽可能地用背巾，也鼓励他们用简单的背巾背起玩偶甚至宠物。（参看第285页有关小哥哥和小姐姐抱孩子的内容。）

让学步期的大孩子也参与到照料小宝宝的事情当中，就相当于让他亲眼目睹自己的成长经历。你喂奶、换尿布、照顾小宝宝的时候，就是在告诉大孩子，当初他也是个小宝宝时，妈妈也给他做了同样的事情。这样能帮他更好地理解家里有了小弟弟或小妹妹之后是个什么样子。

最好不要跟孩子说他现在已经是个大哥哥了，想用嘲笑的口气让他“长大”。看到爸爸妈妈把几乎所有的爱、时间都给了小宝宝，他会觉得做小宝宝是最好的。因此，偶尔出现日常行为上的倒退也属正常，如上厕所、吃东西、睡觉，等等。在这些方面，妈妈做得越少，爸爸就该做得越多。还可以告诉大孩子说，宝宝虽然很可爱，但这时候很多事还做不了，比如去公园玩、吃冰激凌或骑自行车。

预防和克服产后抑郁症

你已经坚持了9个月，终于跑完了全程，获得了奖杯。你是明星。你应该得到关注和关心。在经历了不可思议的分娩之后，大多数妈妈都会出现抑郁情绪，短暂的“低潮”，一般发生在分娩的3天之后。这主要是激素的变化引起的，也是高峰体验之后自然的情绪下滑。这就可以解释为什么你抱着宝宝坐下来时，突然发现自己哭了起来。

## 第36节：第5章 产后全家的调适(5)

几周之后，你会发现一切都跟生产以前不一样了。宝宝的白天和黑夜是混淆颠倒的，你的也是；你也可能母乳分泌不足（大概已经有人给了你建议）。一旦你爬到沙发上打会儿盹，宝宝马上就哭了。你的体力流失得比补充得要快。加上身体疲劳，伤口正在愈合（侧切或剖腹产留下的伤口），你可能会回想起分娩不如你预想的那么顺利，宝宝也不像书上描写的那个样子，你的爱人也是。所有这些事情合在一起，到两周快结束的时候，你差不多已经患上了产后抑郁症。

在女人一生中，没有哪个时候比产后一个月的改变更大了。难怪有50%～75%的妈妈会出现产后忧郁（如果由男人来生孩子、养孩子的话，那几率将是 100%）。除了简单的情绪低落外，大约有 10%～20%的妈妈会真正患上产后抑郁症，表现为对不能胜任育儿工作的焦虑、失眠、恐惧、突然哭起来、小题大做、精神混乱、懒得动、对打扮缺乏兴趣、对爱人态度消极——有时候对宝宝也是。

产后忧郁是当生活变化和能量消耗超出了你的体能、精神和情绪的承受能力时，身体发出的信号。这并不是说你很软弱，只是说明你已经精疲力竭，无力适应这么多变化。此外，生产和照顾宝宝的体力消耗，以及激素的变化，都是造成产后忧郁的原因。不过，虽然产后忧郁很普遍，还是有办法避免或降低这些不良情绪。

回巢安顿最重要。不要想着所有的事，所有的人。产后你有权利放纵自己。你需要时间慢慢适应你的宝宝。你不能既是厨师、家庭主妇，又是母亲。你没有力气做所有的事，你也不应该这么想。

坚持优先次序。有那么几天，你可能会觉得“我什么也做不了”。要知道，你正在做世界上最重要的工作——养育一个人。尤其当你有一个高需求宝宝时（我们会在第16章遇到这样的宝宝），就暂时从别的责任中摆脱出来，不要分散本来不多的精力。像这样一天到晚照顾孩子的生活不会持续一辈子的。

出去活动活动。在刚开始和宝宝建立亲密关系时，没有必要天天都待在家里。对小宝宝来说，你在哪里，家就在哪里。

背上宝宝（见第 1 章），花几个小时到公园里散步，偶尔停下来享受大自然的宁静。懒于运动也是抑郁的一个表现，因此每天专门留点时间出去走走，坚持下去。

试试团体疗法。你情绪不佳，但你并不孤单。差不多所有的妈妈都有几天情绪低落的日子，只是每个人时间长短不同而已。传统的育儿方式并不是一个母亲带一个孩子，而是很多母亲带着很多孩子，分享彼此的开心和烦恼。你的分娩课程班，你的亲戚朋友，或者当地的育儿服务机构——如全国生育联合会、国际母乳会等，都会帮你度过这个阶段。你也可以向对产后抑郁症有专门研究的专业人士咨询。现在很多妈妈都意识到了这类咨询的作用。许多地区提供团体咨询，妈妈们可以一起寻求帮助。

玛莎笔记：

当家里刚添了第8个孩子时，我感到自己快被压垮了。那时我很不开心。你能相信吗？——我怀疑自己做母亲的能力。当我 14岁的女儿宣布说“我永远不会要孩子”时，我感到更加内疚。我意识到我的心情影响了全家，我决定寻求帮助，让一切变得好起来。我不想让成长中的女儿觉得长大以后当妈妈是件很不开心的事。

## 第37节：第5章 产后全家的调适(6)

吃好。心情抑郁会导致食欲不振，而营养不良又会加重抑郁。一些必须要吃的均衡营养食品必须出现在你每日的餐桌上（见第147页）。

注意形象，经常打理。“我连梳头的力气都没有。”这是抑郁期的普遍感受。像营养不良一样，疏于打扮，形象欠佳同样会让你陷入抑郁的恶性循环。如果你看上去很不错，你的心情也会变好。做一个简单易打理的发型，这会让你顺利度过最初几个月。

好好对待自己。你要给自己放放假，休息休息。偶尔去做做头发，或是接受面部护理、按摩，也可以在健身房里待上一个小时，还有日常的淋浴，或是泡个澡。这些都是很好的治疗，医生也会这么嘱咐你的。

“但是我没有时间，宝宝离不开我。”你可能会这样争辩。你有时间，你的宝宝需要一个健康的妈妈。

开头糟糕怎么办

苏珊第一次做妈妈，她本来计划好要顺产，好好培养和宝宝的感情。可她没想到最后还是不得不做了剖腹产，且母子分开，因为宝宝被转移到另一家医院的新生儿强化护理所，时间长达一周。当我在诊所给苏珊和她的宝宝做两周检查时，产前她身上的那种活力已经消失了。她对宝宝很疏远，也许还有些愤怒，但她不知道对谁愤怒。她得分出精力疗伤——身体上和心理上的伤口，所以没能与宝宝建立起她原先期望的那种亲密关系。她坦言道：“我感觉自己抱着的是别人的孩子。”她想要的开端和实际上相差太远了。

生产不顺利是导致妈妈患上产后抑郁症的一个主要原因。如果你很不幸地开了一个坏头，以下几条可以帮助你自我调整。

最初的对策。首先，最重要的第一步是要意识到，你已经开了个坏头，如果放任自己沉浸在忧伤之中，等于是在加大你和宝宝之间的

距离。尤其要告诉你的爱人你需要的帮助——例如做家务，抱孩子，等等。让他知道你想要一些时间去弥合创伤。暂时不参加家里和外界一切分散你精力和时间的活动。告诉你的爱人你需要和宝宝在一起“暖窝”，还要告诉他原因是什么。你需要重新回到生产的第一天，将这段日子再过一遍，让自己能够将注意力放在宝宝身上。你要和宝宝建立亲密关系，这会花些时间和精力，但你必须现在就做，因为越往后越困难。

让宝宝做你的诊疗师。宝宝能促使母亲创造出一个以宝宝为中心的环境，进而激发出母亲身上最好的东西。在至少2周——有必要的话3周——的时间内，你要和宝宝时刻在一起。如果你有母乳喂养方面的麻烦，向这方面的专业人士咨询一下。不只宝宝需要你的乳汁，你也需要母乳喂养来刺激体内激素的转变。母乳喂养能激发你的母性。如果你用奶瓶给宝宝喂配方奶，就在喂他的时候多摸摸他，就像母乳喂养的时候一样。

每天的亲密接触。每天抚摸你的宝宝，增加母子的接触（参见第92页讲授的技巧）。让宝宝在你的怀里贴着你入睡。为了增加接触，可以一天几个小时用背巾把宝宝背在身上。长时间地一起散步，就好像跟你相爱的人一起共度时光一样。

心里想着宝宝。除了身体上的接触之外，精神上也要与你的宝宝在一起。当宝宝在打盹或睡觉时——尤其是你和宝宝依偎在一起打盹或睡觉时，让你自己尽情地沉浸在母爱的联想当中。所有忧虑、琐事都先搁在一边，为了这个最重要的工作，因为这个工作只有你能做。

## 第38节：第5章 产后全家的调适(7)

写日记。写下宝宝出生那天发生的事，特别注意回想是什么导致你产生那时的那种感觉，以及此刻的这种感觉。写下你每天的感受，也写下你观察到的宝宝的每日变化。如果你的脑子里经常被一些烦人的想法所占据，你就很容易忘记和宝宝相处时的宝贵瞬间。把这些宝贵瞬间都记下来，你就不会忘记了。写东西能起到治疗的效果，而且可以让你特别注意和宝宝之间愉快的交流。

尽可能和宝宝多接触，这是修复不良开端的良药。如果这么做还不起作用，那就去寻求专业援助。

给爸爸的建议

这些应对产后抑郁症的措施看起来容易，但实际上如果没有人去推一把，你的爱人很难做到。这就是你能发挥作用的地方："我已经在健身房里给你预订了一个小时，我开车送你去。下午6点我再去接你。然后我们带个外卖回家。另外，我可以带宝宝在公园里待一个小时。"有时候，专业援助也是十分必要的，这时你就要意识到抑郁症的严重程度。如果早期的症状一直没有消失，而你的爱人也已经做了所有能做的，那么去咨询医生。新的疗法——包括激素疗法——也可以考虑采用。

现在我们是三个人了

不管父母为他们的小宝宝做了多少规划，他们还是会惊讶地发现这个要求多多的小家伙正在挑战着他们的关系。这是育儿的一个部分！但了解会有什么结果，将有助于你们处理新阶段的夫妻关系。

写给爸爸

新爸爸有这样的感觉是很正常的："我觉得自己被忽略了。""她一天到晚都在喂奶。""她对宝宝太依恋了。""我们已经几个礼拜没亲热了。""我们需要分开一段，单独待着。"

婚姻新阶段

你的感受和你爱人对宝宝的依恋都是很正常的。认为她对你的兴趣少了也是很自然的。如果你了解生育给女人带来的改变，你就能够理解为什么你会有这样的感觉，而你的爱人会有那样的表现。

女性同时具有性激素和育儿激素。孩子出生前性激素更强些，她对做一个亲密伴侣的渴望就比做母亲的渴望强烈些。孩子出生后，激素发生了倒转，她身上的育儿激素占了上风。从依恋你转向依恋宝宝，这是生物学上的保障策略，保证幼儿得到抚育。

除了生理的转变外，她明显缺乏性趣的另一原因是她实在太累了。这个刚出生的小家伙有着巨大的需求，可是只有一个女人能应付。很多妈妈感到自己快被小宝宝源源不断的需要耗空了，唯一想的就是睡觉。妈妈们形容这种没日没夜的感受是："我感到自己都快被抽干了。""我真的要累趴下了。"

妈妈们也意识到她们精力有限，只能用有限的精力应付必要的，而不是想要的。一位疲倦的妈妈告诉我们说："我的宝宝需要喂，我的丈夫需要性。我没法两头兼顾。"产后几个月内，大多数妈妈都没有多余的精力用来和丈夫亲热。所以如果你觉得自己被排除在母婴亲密圈子之外，她对你失去了兴趣，这些都很正常。

爸爸们，照顾宝宝是妈妈的天性，学会欣赏这种大自然的安排吧。宝宝并没有取代你，只是以前投注在你身上的精力现在暂时地转向宝宝罢了。这本来就是一段育儿第一、亲热第二的时期，也是一段积蓄能量、制造机会的时期。

罗伯特医生笔记：

爸爸们，要是你们觉得自己被排除在母婴亲密圈子之外，那就跳进去，加入他们吧。旁观只会拉大你与他们的距离。

## 第39节：第5章 产后全家的调适(8)

产后性生活

在母婴亲密关系的早期阶段，做一个支持、敏感的伴侣和父亲，对性的热情会回来的，甚至还会变得更好。下面告诉你如何在孩子出生后激发出性的火花。

要体贴。不要施加压力。怀孕、生产和产后调试，已经让女人从生理到心理都达到了极限。在提出有关性的建议之前，让她的整个系统慢慢充电修复。对许多男性来说，性等同于交流。但对女人来说，其中还有更多精神成分。当一个女人身体为性准备好时，精神方面未必就准备好了。而产后至少需要几周，她的身体才能渐渐地做好准备。如果给她施压太多太快，你就得不到满意的性。让欲望来激发性，要比用义务感来激发好很多。

慢慢来。“我不管医生是不是说OK了，要从怀孕生孩子当中恢复过来的人又不是你。”一个疲惫的妈妈对缺乏耐心的丈夫这么说。医生给你开绿灯，并不是说你可以加大马力，彻夜狂欢，那些留在你让妻子怀孕生孩子之前吧。

从头开始向伴侣求爱。妈妈们也希望和伴侣重新水乳交融。但这个过程和求爱期类似，她们需要拥抱、爱抚、关心、爱，只有这样她们才会觉得另一半体贴她们。在那之后，性爱才是你情我愿，顺理成章。产后一个月，琼重又感觉到了性的需要，与此同时，她的丈夫拉里则像是一头被压抑许久的雄性动物一样准备好了猛扑，正伺机以待。医生一说等待期结束，拉里就快速冲了过去。琼止住了他，说：“请先抱我一会儿。”这对夫妻需要渐进的做爱过程，才能做得圆满。如果拉里几个月里都动作规范到位（拥抱、求爱、服务，等等），他就会收到绿灯，至少是黄灯，而不会是红灯。

第一次“团圆”

敏感和温柔是产后性生活的关键。爸爸们，当伴侣的身体正慢慢回归到产前状态时，记得要尊重正在发生的身体变化。爸爸们经常说和伴侣的第一次“团圆”是“完全重新认识她的身体”。以下几点可以帮你更快地熟悉对方。

开幕之夜。碍事的大肚子已经消失，你们又能够紧紧地依偎在一起了。将产后你们计划的第一个晚上变成一个特殊的日子，准备好鲜花和烛光，营造浪漫的二人世界。

舒服的体位。产后妇女在性生活当中经常会感到阴道不适。在产后几个月，阴道干燥是很普遍的，因为原来负责刺激分泌润滑液保护阴道的激素现在处在一个较低的水平。此外，侧切的伤口未完全痊愈，也会导致阴道疼痛。为了缓解干燥，可以用一些水溶润滑液。也可以尝试不同的体位，不至于对妻子的伤口造成压力——例如侧躺或者女方在上的姿势。请她指导你用最舒服的姿势进入，慢慢移动以避免疼痛。

溢奶。乳房溢奶是产后性生活中的一个自然现象，是妻子的身体回应你求爱的一个信号。不要让她产生误会，认为这种正常的身体功能是让人讨厌的。另外，做爱时身体不要压迫乳房，因为这样妈妈会感到很不舒服。事前先喂饱宝宝，清空乳房，这样能减轻溢奶和不适感，也可以防止不合时宜的打断。

角色调整的更多要诀

记得宝宝是第一位的。尊重妈妈和宝宝的亲密关系。爸爸们，不要试图与宝宝竞争——你大概会输的。记住，产后妈妈和宝宝的亲密关系强过任何性冲动。一位爸爸曾经这么跟我们坦言：“我感觉我是在跟一个分裂的人做爱。”妻子人在你的怀中，心却记挂着孩子。如果宝宝和爸爸同时想要妈妈，猜猜谁会赢？家里有了小宝宝后，准备好这样的场景：宝宝在睡（正如你希望的一样），但你们刚刚开始亲热，宝宝就醒了，就在一毫秒之内，妈妈的雷达探测器就从你转向了宝宝。你怎么办？这时错误的方式是：出于一时“又失败了”的愤怒，你

不经意间流露出这样的意思——宝宝占用了她太多时间，现在该轮到你了。这种自私倒是能够保证妈妈将注意力转向你，但接下来的性生活肯定是没法让人满意的。

## 第40节：第5章 产后全家的调适(9)

其实有更好的方法。从宝宝出生，甚至在怀孕期间，你就要向妻子传达这样一个信息：孩子有更高的优先权。现在，在两人缠绵的过程中，你有机会证明你自己。要么自己起来，走过去安抚宝宝，要么就说："先让宝宝舒服下来，我们待会儿再继续。"没有什么能比你真诚地让她感觉到孩子的需要是第一位的，更能让你得到高分（以及舒适满意的性生活）。安抚了宝宝以后，她回到你这里时也许含着更多的爱意，会更好地配合你，因为你鼓励她去做她想做的事：首先满足宝宝的需要。

共同照顾宝宝。爸爸们，你不能（也不应该）跟生物学对抗，但你至少能跟疲劳对抗。你的爱人也许是太累了，没法提起精神跟你亲热。一起来照顾宝宝，帮忙或包揽家务琐事，让她的精力集中在你和宝宝身上。

人成熟的一大标志是能够自我奉献，并且能够暂时牺牲自己的利益，因为他人更优先。做爸爸意味着懂得牺牲。宝宝需要你的给予和等待，新爸爸的生活就是这样的。当你为得不到性的满足而痛苦时，要这样想：和宝宝竞争你的爱人，延迟自己的满足，只是你们关系里很短暂的一段。产后也有性生活！它是那种无私的性，让一个男人成长为一个丈夫和一个父亲。

写给妈妈

你可能觉得丈夫不理解你怀孕生子带来的身体和激素变化，可是你意识到他的冲动其实一直都没变吗？无论你产前还是产后，他体内的激素都是一样的。

说出来。产后谈谈性，或性的缺乏。向他解释你身上的激素变化是怎么发生的，是如何正常不过的。要让他知道，你产前产后的变化不是他造成的，不是他的错。

告诉他你还需要他。如果你的丈夫感觉到自己被宝宝代替，要让他知道你还需要他，只是在宝宝比较小的这段日子会暂时有所不同。确切地告诉他你需要什么，何时需要，需要多少。“今晚我想让你抱抱”就是一个好的开头。

专注于你做的事。你的丈夫能感觉到你人在他身边，心却在宝宝那里。他没指望你在喂奶的时候把他放在第一位，你就应该在做爱的时候老想着宝宝吗？如果你很难将注意力从宝宝身上移开，这是很正常的新妈妈感受，也是需要你去处理的。

避免“但是宝宝需要我”综合征。你不必在孩子和丈夫间作个非此即彼的选择，他们能够相互补充。同育儿的诸多问题一样，这又是一个有关平衡的问题，要你在新的角色和新的夫妻关系当中保持平衡，两者协调。

我们在咨询中经常遇到这样的情形。史蒂夫和玛希亚夫妻两个都有工作，在二十八九岁时结婚，几年后有了第一个宝宝。玛希亚曾经是个非常成功的职业女性，希望在带孩子方面也同样成功。她非常依恋宝宝，不管白天黑夜，对她来说育儿工作似乎很成功。而史蒂夫不太懂得怎么应付宝宝，在他事业蒸蒸日上时，他花了更多的时间在家里。但感到史蒂夫带孩子笨手笨脚，玛希亚不太敢把孩子扔给他，很少让他哄。还要“恭喜”他们的是，他们的宝宝大部分时间都要人抱着才行。即使史蒂夫抱着宝宝，玛希亚也会在旁边徘徊，准备在宝宝发出第一声啼哭时就伸手救人。因此，史蒂夫没有任何机会学习安抚宝宝的技巧。因为他当爸爸笨手笨脚，他就把更多精力投入到工作当中。他感到自己被母婴亲密圈子所排挤，于是只能更努力地工作。慢慢地，他和玛希亚驶向两个不同的方向，玛希亚育儿，而史蒂夫做他的工作。玛希亚变得越来越依恋她的宝宝，而史蒂夫越来越离不开他的工作，他们变得疏远了。

## 第41节：第5章 产后全家的调适(10)

有一天，玛希亚来到我们的诊所，咨询他们的婚姻问题。她这样说道：“我努力做一个好母亲，宝宝需要我，我想史蒂夫是个大人了，能自己照顾自己。”我们告诉玛希亚：“宝宝需要的是父母两个。”我们对她说，她也需要史蒂夫，假如她不想把自己累倒的话。没有一个妈妈能在没有人帮助、分担她的工作的情况下，长时间高强度地独自照顾宝宝。同样，史蒂夫也需要她的帮助，从而树立信心。就跟满足宝宝的需要一样，他们应该互相照顾对方的需要。幸运的是，玛希亚和史蒂夫终于成长为成熟的父母和伴侣。

写给夫妻俩

在准备并创作这本书的3年里，我们迎来了第7个孩子——史蒂芬，同时为庆祝我们结婚25周年，我们收养了第8个孩子 ——劳伦。朋友们经常问我们如何保证两人相处的时间，答案是——我们为彼此制造时间。刚结婚时，我们发现两个如此忙碌、被事业和孩子纠缠的人，很容易彼此疏远，各走各的路。我们发誓不让这种事情发生。我们意识到，孩子对父母的需求是永无止境的，父母不得不学会为自己保存精力，因为这样间接地会让整个家庭运转得更好。对孩子说“不”是可以的。

我们长久以来一直保持了一个习惯——我们保证每周有一次晚餐要两个人一起吃，要么在家，要么约在外面吃。孩子们也学会了尊重我们的这个习惯，大一点的孩子已经对此习以为常了，如果我们忘了，他们甚至还会提醒我们。在家吃晚餐时，有时候他们会跟我们做游戏，扮演侍者，或饭后表演小品作为余兴节目。即使刚刚生了新宝宝，我们还是坚持这个习惯，有时候是3个人一起吃晚饭。

年轻的父母们，努力成为一对好夫妻，跟努力成为一对好父母一样重要。最困难的是最初几个月，但记住你们的宝宝只有一段很短的

时间是“宝宝”。这种高强度的育儿阶段很快就会过去。没错，产后也有浪漫。

产后的身材恢复

产后几个月，你的身体显示出了很多先前被警告过的迹象，让人一望便知你是个生过孩子的女人。孕期堆积的脂肪——为你和孩子储存能量所必需——可能会给你留下一个你并不想要的腹部。突出的腹部可能会减弱正常情况下背部的支撑力量，导致背部疼痛。

减肥和恢复身材是很多新妈妈非常关心的。这时耐心和坚持是关键。

哺乳期的减肥

用9个月往上加，就要用9个月安全地往下降。哺乳的妈妈理论上平均每天需要500～600卡的额外热量，才能给自己和宝宝提供足够的营养。这个数字是平均数。如果你想要减肥，那么你就需要更多的热量以防营养不良；如果你体重过重，那么你需要的热量就少一点。上世纪80年代末的几项研究表明，哺乳期妇女的新陈代谢速度会加快，因此理论上哺乳期妇女建议每日摄入量（RDAs）可能比实际需要的高。哺乳期减肥的关键是找到适合你的热量摄入水平。

以下是我们建议的安全减肥方案，其中考虑到了哺乳的妈妈和宝宝双方的营养健康问题。

确定一个你觉得对健康和状态最理想的热量值。我们建议母乳喂养的妈妈每天至少摄入的热量为2000卡，保持基本饮食均衡。少于这个量，大多数哺乳妇女就不能保持健康和良好的状态。

确定一个安全而理想的目标。循序渐进的减肥应该是你的目标；通常每月减轻1千克左右，你如果超重就稍微多一点，如果体重过低或正准备再次怀孕，就稍微少一点。

## 第42节：第5章 产后全家的调适(11)

每天锻炼一小时。选择一项你喜欢的运动——最好是适合你身体状况的运动——更有可能坚持下去。有一个对母婴都很舒适的锻炼，就是用背巾背着宝宝，每天散步至少一小时。这一小时可以消耗平均400卡的热量（参见第14章《把宝宝“贴”在身上》）。这种锻炼加上少吃一块巧克力饼干或者垃圾食品，可以每周减少约 0.45千克（每天减少500卡，即每周减少3500卡）。喂完奶后再锻炼比较舒服，因为胸部没那么多负荷。锻炼时穿有支撑作用的胸罩，用比较柔软的胸垫，防止乳头摩擦。

根据我们的经验，母乳喂养的妈妈会发现锻炼——如慢跑或有氧运动——给她们带来很多改变。据报道，有些女性在每周锻炼两天的情况下母乳分泌量会下降；锻炼上肢的运动，例如跳绳，会造成乳房感染；还有报道说，激烈运动会导致母乳变味。因此，除了让妈妈更舒服之外，运动前喂奶对宝宝也有好处。我们建议母乳喂养的妈妈坚持一个适合自己的健身项目。根据我们的经验，游泳是个理想的锻炼方式。

做好计划。如果你正在根据自己的目标减肥，感觉良好，宝宝状态也不错，母乳供应也没有滞后，那么你已经找到了最理想的热量消耗量。母乳喂养的妈妈如果处在她“理想的体重”状态下，通常每天摄取500卡的额外热量，不会出现不正常的体重增加。这个数字取决于你的体型，以及哺乳期前你是超重还是不够重。如果你每周降 0.45千克以上，说明你可能吃得太少了，我们建议你去找医生或营养师咨询。如果你根据计划运动，但体重还是增加得厉害，那有可能是你吃多了。总之，每天2000卡的消耗，加上一个小时的舒适锻炼，一般每月能减轻 1～ 1.8千克的体重，对大多数实行母乳喂养的妈妈和宝宝来说，这是一个安全的范围。

锻炼恢复身材

也许产后锻炼的一个最好理由是为了让自己感觉良好。快乐的女人才可能是快乐的母亲。除了上文介绍的每天一小时的舒适锻炼外，还有很多循序渐进的复原性锻炼，可以让你在怀孕和分娩当中最受影响的肌肉得到恢复。

不要急于让你的身材回到孕前状态。有些产后锻炼讲师建议，产后最初6周不要做任何复原性锻炼，除了骨盆肌肉的锻炼。他们认为，腹肌会在头两周自然收缩，因此很多肌肉恢复会在你认为什么都没做的情况下就自动完成了。每天的日常起居就足以满足最初的锻炼需要了。

如果你准备开始做产后的复原性锻炼，下面介绍的方式大多数女性都能安全掌握。开始时慢慢来，后来可以平均每次做 10个，一天两次。

特别提示：在开始任何锻炼健身计划前，先咨询你的医生，了解应何时开始，步骤如何。你可能情况特殊（例如剖腹产），需要增加或省略某些锻炼。

产后体态调整

目的：纠正孕期由于宝宝的重量而自然产生的腹部松弛下垂、背部凹陷问题。

做法：背部靠墙站立，脚后跟离墙约 10厘米。缩腹，收臀，挺胸，让背部肌肉平贴着墙。离开墙壁之后，产后体态调整一天之内也努力保持相同站姿。

骨盆肌肉的锻炼（科格尔训练法）

目的：收紧阴道肌肉，防止咳嗽时的尿失禁。（阴道和尿道周围的肌肉和软组织也被称为盆底肌，怀孕时的激素改变和分娩时的肌肉伸展会让这部分变得松弛。）

## 第43节：第5章 产后全家的调适(12)

做法：你可以用几乎所有姿势做科格尔锻炼。开始可以是俯卧，也可以是仰卧（如果你做了侧切，俯卧是最舒服的姿势）。另外，站立、蹲、盘腿靠墙而坐等各种姿势都可以锻炼骨盆。这些得到锻炼的肌肉也就是小便和做爱时用到的肌肉。收紧阴道肌肉，持续5秒，然后放松。这样的收紧、放松动作，可以一天50次，也可以想到的时候就做。

骨盆抬起

目的:锻炼腹部和后腰的肌肉，改善体态。（骨盆抬起能降低脊柱下端部分的曲度，加强孕期被重压和拉伸的后腰部的肌肉力量。）

做法：仰卧，双膝弯曲并拢，两脚放平。（你可能会想在脑袋下放个小枕头，但不放也没关系。）慢慢吸气，让肚子鼓起，然后一边呼气一边收紧腹部肌肉，使腰背部平贴地面。持续5秒钟，放松，然后重复 10～ 15次。

腹部收缩

目的：加强腹部肌肉。

做法：可以站立、盘腿，也可以采取其他姿势。深呼吸，在往外呼气的同时，用手按紧腹部肌肉，坚持到呼气完全结束后几秒钟（注意让背部伸直，不要松弛）。每天这样做几次。

抬头

目的:强化腹部肌肉，并且通过 伸直背部加强这个姿势。

做法：仰卧，双膝弯曲并拢（锻炼的基本起式动作）。抬头练习可以和骨盆抬起练习一起做。把一只手或两只手都放在肚子上，提醒你自己要让脊柱平贴在地面上，避免过分压迫腹部肌肉。（如果你在孕期和生产时腹直肌分离，那在腹肌加强练习的头几周要用两只手支撑腹部。）深吸一口气，然后呼气，抬头。接下来吸气，慢慢放下你的头部。每天都把头多抬高一点。保持两眼看着天花板，这样能让你

的下巴远离胸脯，避免肌肉因弯曲过度而扭伤。等一两个月后腹肌日渐加强，把手从肚子上移开，手臂举起伸直。从抬头，到抬肩，到最后完全坐起来，完成完整的仰卧起坐。

膝盖碰胸

目的：加强后腰部和臀部肌肉。

做法：以仰卧的骨盆抬起动作作为开头，慢慢地将一条腿的膝盖抬至胸部，用手抓住膝盖，轻轻地往胸部拉。保持5秒钟，随后放松。每条腿做 10次。再次将一条腿的膝盖抬至胸部，这次当抵住胸部时，另一条腿伸直放平。持续几秒钟，然后回到起始动作。每条腿重复 10次。最后进展到双膝碰胸：慢慢地先将一个膝盖拉向胸部，接着另一边。用手将两膝拉至胸前。持续5秒钟，然后放松，慢慢放下一条腿，然后另一条。重复 10次。

抬腿

目的：加强腹部、后腰和大腿的肌肉。

做法：仰卧，双膝弯曲。一条腿抬高至胸部方向，就像在“膝盖碰胸”练习中做的那样，然后尽量往头顶方向拉伸，同时另一条腿保持弯曲。同样，你可以练习在让一条腿伸直的情况下往上抬腿或往下降的动作。

## 第44节：第6章 照顾宝宝的身体(1)

第6章 照顾宝宝的身体

宝宝出生后的头两年，是需要你高度投入的两年，通常很单调，但有时也充满乐趣，是一个让你了解宝宝的绝好机会。在本章中你会学到一些照顾宝宝的实用方法，并且学会享受育儿的过程。

换尿布

在生命的头几年，宝宝会有很长时间离不开尿布，你也要花很多时间换洗。下面告诉你怎么做既能善待宝宝的屁股，又能节约你的时间。

把换尿布的时间变成高品质亲子时间

从宝宝出生到能够进行如厕练习的这段时间里，大概要换5000块左右的尿布，你喂得越频繁，换得也越频繁。与其把这当成一个不得已而为之的讨厌任务，不如用来作为与宝宝交流的时间。换尿布不只是让宝宝的小屁股从湿变干这么简单，宝宝感觉到你的触摸，听到你的声音，能注视着你的脸，对你的笑有反应（你对宝宝的也是）。甚至可以在开始换尿布之前就跟宝宝做交流。将注意力集中在宝宝身上，而不是这件任务上。专门为换尿布准备些特殊的面部表情，叮当响的声音和按摩似的抚摸，这样在换尿布之前，宝宝就期待着比获得一块干爽的尿布更多的东西。也要把这种换尿布的态度传达给你的家人。

把换尿布这段时间看做是跟宝宝交流的时间，让他觉得自己是特殊的。不要因为看到和闻到的东西而作出厌恶的表情。（这时母乳喂养的宝宝就显示出优势——气味并不会让人不舒服！）你的脸是宝宝的镜子。宝宝通过你脸上的表情看待他自己。我们一边找“宝藏”一边跟宝宝聊天，保持激动和可爱的语调。当然，不是每次换尿布都那么神奇、开心、好玩，有时候你只是想做完了事，好做你自己的事。

选择尿布

不管你选择用纸尿裤还是尿布，都关系到方便程度、价钱和环保等各个方面。此外，宝宝的皮肤当然是一个考虑因素。哪种尿布对宝宝的皮肤最好？很多父母两者都用：在家时用100%纯棉的尿布，外出时用纸尿裤。选择一个怎样的尿布组合，要考虑到对父母来讲好用，对宝宝皮肤有益，并且有利于环境保护。

有一次，有人问我近年来育儿领域最大的突破是什么，我回答："不再用尿布别针。"作为8个孩子的父亲，我经常被尿布别针刺到。而外层覆盖着维可牢尼龙搭扣的尿布，既不会刺到宝宝，也不会刺到父母，真是很伟大！而且棉布能透气，比塑料防水婴儿内裤更有利于宝宝的皮肤，因为后者会加重尿布疹。

换尿布

下面介绍换尿布的基本方法。这些步骤可以变化，取决于你用的尿布类型。

给宝宝做好准备

换尿布要在一个温暖的房间里、一个安全而柔软的平台上进行。开始前，确保所有必要装备都在你触手可及的范围内。你需要：

●干净的尿布。把宝宝脱光了搁在那儿，而你到处找干净尿布，却发现每个包里都是空的——没有什么比这更让人沮丧了。如果你给宝宝用的是布尿裤，换之前折好一条放在近旁。

●擦洗的东西。对刚出生的女宝宝来说，头几周用温暖的湿绒布最好。如果使用婴儿湿巾，在用之前要将湿巾在温水里漂洗一下，因为湿巾上的去污成分在头几周会刺激女宝宝的阴道。

●垫在宝宝身下的席子或毛巾。

●对付尿布疹的药膏。大多数新生儿都会患尿布疹，我们建议在头几周用少量的凡士林保护宝宝娇嫩的皮肤。如果尿布疹持续不退，就使用含氧化锌成分的药膏。你可能根本不需要使用任何药膏，除了偶尔短暂的爆发。

●换洗衣物。宝宝不可避免地会把大便拉到衣服上，而且这种事经常发生在没有换洗衣物的时候。要保证有几套可换洗的衣服。

●尿布围裤。如果用尿布，要在边上准备好一堆尿布围裤，因为大便经常会漏出来。

●尿布别针或尿布扣（如果用的话）。注意：不要放在宝宝碰得着的地方。

## 第45节：第6章 照顾宝宝的身体(2)

旁边最好有一个用来放东西的桌子或指定的台面，你需要的所有东西都可以很便利地摆放好。

如果尿布疹让你感到棘手，请参看第108页，“尿布疹的预防和治疗”。

安全换尿布的技巧

●不要两只手都放开宝宝；宝宝可能会从桌子上掉下去，尤其是四五个月开始学爬的宝宝。你一个转身，或去找尿布的瞬间，宝宝就有可能从桌子上滚下去。可以用一条皮带把宝宝安全地固定在桌子上，但不能完全依赖它。

●安全处理尿布别针。不要把打开的尿布别针放在宝宝触手可及的地方。也不要把尿布别针含在嘴里，宝宝可能会模仿这种危险的习惯。为了便于保存，可以将别针插在一块肥皂上，这样也可以让别针顺利地穿进尿布。

●我们建议临时保姆和其他对换尿布不熟练的人，换的时候在地板上进行。这样安全些。

●勤换尿布，尤其是宝宝容易长尿布疹的时候。如果用吸收能力超强的纸尿裤，你就很难判断什么时候宝宝该换新的纸尿裤了，所以应该跟用尿布时换得一样勤。用尿布的好处是你不必想着每换一次要花多少钱。

●注意！宝宝脱得光溜溜的时候最喜欢小便。手边要准备好额外的尿布或毛巾，万一宝宝决定在这个地方“摊上一地”时，可以用来救急。相信我，这种事会发生的！

●对婴儿湿巾的一个提醒：有些宝宝敏感的皮肤忍受不了它们。要用那种无味的湿巾，或使用之前先在温水里漂洗。

●当宝宝过了“拉一次吃一次”的阶段（一般是在第一个月末尾时），喂奶前换尿布（如果尿布脏了或湿了的话）。这样宝宝吃饱后

就能直接入睡，而不会被换尿布打扰。

●尿布疹严重时要尤其注意——这是一个很敏感的时期。可以把宝宝的屁股浅浅地浸在温水里面清洗，或者用一块温和的湿布给他轻敷一下——要保证是宝宝最舒服的温度。可以用最轻微的力度洗净这些区域。轻轻地敷上药膏，不要揉搓，要温柔地抹开。

给爱动的宝宝换尿布

●为换尿布准备一个特别的节目。唱一首专门在换尿布的时候唱的歌，宝宝听到这首歌时有可能安静下来。

●叼一个玩具在你嘴里（你的第三只手），用来安抚动个不停的宝宝，让他抓住玩具自己玩。这个玩具只在换尿布的时候拿出来，每隔一段时间换一个。

●放一个会动的玩具在你换尿布的地方，转移宝宝的注意力。

●换的时候，一边唱歌，一边用你的手指上下抚摸宝宝的腿和肚子。（我们的宝宝特别享受这个过程。）

●叫他“找找”他的肚脐、眼睛、鼻子，等等。

●做个特别的、有趣的面部表情，吸引宝宝的兴趣，让他注意你的脸，而不是换尿布这件事。

●如果宝宝动得让你实在一点办法都没有，就把他放到地上换，比较安全。

换尿布时要多有点创意，尤其是对学步期的宝宝。一卷胶带就能让宝宝开心很长时间，够你换完尿布的。（这卷胶带只在换尿布的时候拿出来给他。）有些学步期的宝宝喜欢自己拿着湿巾和尿布。在换的时候跟宝宝说说话，让他感觉到你在注意他，享受这段过程。如果你觉得换尿布很烦人，他也会这么觉得。

詹姆斯医生笔记：

给爱动的宝宝换尿布经常会像一场未完成的摔跤比赛，换到一半的时候就再也进行不下去了。父母们经常问我：“为什么我们家的宝宝再也不让我给他换尿布？他又是踢又是叫，每次都跟打仗一样。”没

错，稍大点的宝宝和初学走路的宝宝容易有这样的表现。他们会很自然地反抗任何限制他们的东西。

## 第46节：第6章 照顾宝宝的身体(3)

脐带护理

助产士一般会在宝宝出生24小时后摘掉脐带上的塑料夹子。在头几天，宝宝的脐带可能会有点肿胀，像果冻一样。几天以后开始变干、萎缩，通常在2～3周内彻底脱落。在你分娩住院的大约 10天里，助产士每天都会检查宝宝脐带的状况。

为了不刺激脐带，不要在肚脐周围盖上尿布或纸尿裤。关于在脐带脱落之前将宝宝肚脐浸到水里洗澡是否安全，还有争议。有的医生认为脐带弄湿会增加感染的几率，有的则不这么认为。如果脐带下面有脓液，那么把宝宝放入水中确实是不明智的，容易感染。在这种情况下，可以用海绵给宝宝擦洗，直到脐带脱落，那时脐带根部也就痊愈了。

脐带脱落时看到几滴血是很正常的。变干的脐带会发出一股轻微的气味，也是正常的。但如果有一股特殊难闻的味道，就有可能是感染的征兆，应该告诉医生。如果脐带周围的皮肤看起来很正常，没有发红，那就没有理由担心。如果脐带周围直径3厘米左右的区域出现又红又热、肿胀、过敏的现象，说明已经感染，应该及时告诉医生。

指甲护理

有些宝宝出生时带着很长的指甲，需要立即剪掉，以免伤到脸。宝宝的指甲会长得很快，但不要怕去剪。如果你像很多妈妈一样，给宝宝剪指甲时战战兢兢，以下方法可以让事情变得简单一些：

●在宝宝熟睡的时候修剪他的指甲。怎么判断宝宝是否已经进入熟睡状态呢？宝宝熟睡的时候，四肢摊开，很放松，手指都是张开的。

●婴儿专用指甲钳比剪刀或成人用的指甲钳更安全，更好用，宝宝像纸一样薄的指甲是很容易剪下来的。如果不用指甲钳，就用刀口钝的安全剪刀，以防在剪的过程当中宝宝突然惊醒过来。

●为了不剪到指尖的皮肤，剪的时候要把宝宝的指肚压低。刚开始剪时，叫你爱人抓住宝宝的手。过了一阵后，你就能单独给宝宝剪指甲了。

●流点血是很难避免的。万一发生这种情况，按一按小伤口，敷点抗生素药膏。

●如果你实在不能下手剪宝宝细嫩的指甲，那就给他带上纯棉手套，以免他抓伤自己。

宝宝的脚指甲长得没那么快，而且被很多皮肤包围，剪起来会更加困难。不要担心指甲会长到皮肤里面去。对新生儿来说，指甲向内生长没什么问题。

给宝宝洗澡

大部分宝宝都洗得太多了，其实新生儿没那么容易脏。学步期的宝宝那种跟泥巴打交道的友谊现在还没有开始。

什么时候给宝宝洗第一次澡是个有争议的问题。一般来说，父母们应该用海绵给宝宝擦洗，直到脐带脱落。有的医生对此不以为然，认为全身浸泡在水中并不会增加感染的几率。如果你不知道怎么做，咨询你的医生。我们的建议是，先用海绵擦洗，直到脐带彻底干燥、脱落为止。

用海绵洗澡

我们来一步步地解决宝宝早期的洗澡问题。

选择一个洗澡的地方，要靠近厨房或浴室，保持温暖并通风。把电话线暂时拔掉，免得洗到一半被打扰。

洗之前，把全套装备准备好放在手边。你需要：

●两条毛巾

●一块温和的香皂和婴儿洗发香波

●棉球

●连帽毛巾

●尿布

●干净衣服

有些宝宝喜欢赤裸，大多数不喜欢，因此把尿布之外的所有衣服都去掉，然后把宝宝包在一条毛巾里。你可以坐在椅子里，把宝宝抱在膝上，将装备放在近旁的桌子上；也可以把宝宝裹在一条厚毛巾里，放在桌子上；还可以把宝宝放在空浴盆里的海绵垫上。

## 第47节：第6章 照顾宝宝的身体(4)

先用温水洗宝宝的脸，尤其是耳朵后面的地方、两个耳郭里面，以及脖子的褶皱处。要是宝宝的皮肤出汗、出油或者脏了，就用一块性质温和的香皂，但不要用在脸上。一般情况下用水就可以了。

用橄榄球式抱姿把宝宝抱在怀里（见第130页图示）。用海绵挤一点温水在宝宝头上，滴一点婴儿洗发香波，轻轻地按摩整个头部。不用特别留心囟门部位，它的下面已经相当硬了。（假如宝宝的头皮上有薄薄的成片的东西，或者硬壳样的东西，见第108页对“摇篮帽”的处理。）用流动水冲洗，然后用连帽毛巾擦干。宝宝要一直裹在毛巾里，只有头和脸露在外面，以免着凉。接下来擦洗身体其他部位时，用连帽毛巾盖上头部。

解开包裹的毛巾，脱下尿布，洗宝宝身上的部位。把他的双手双腿拉开，擦洗腹股沟、膝盖、肘弯处，这些地方易堆积污垢。用棉球擦洗肚脐周围的部位。

把宝宝翻过来，肚子朝下，清洗屁股上方褶皱处和尿布覆盖的区域。也可以让宝宝仰躺在你怀里，将他的双脚往上举，洗他的后腰和屁股。为了防止宝宝着凉或感到难受，在洗尿布区的时候盖住他身体的其他部分。

清洗宝宝的生殖器。将宝宝的腿往外掰，像青蛙的腿一样。如果是女宝宝，要轻轻地用棉球擦洗外阴，擦的时候要从前往后擦。你会注意到外阴部有分泌物、乳脂状沉淀堆积，这个区域尤其要擦干净。在小阴唇和阴道之间有正常的蛋白样分泌物是很正常的，不必清除这种正常的分泌物。对男宝宝来说，要清洗阴囊下面的褶皱，还有腹股沟、屁股，以及小鸡鸡周围的皮肤。不用拉开包皮。（参看第109页关于护理尿布区、预防尿布疹的更多建议。）

快速地给宝宝包好尿布，穿上衣服，免得他着凉或不舒服。

更多洗澡提示

●擦宝宝身上洗过的地方时，要用毛巾上干净的部分。

●用毛巾轻拍吸干皮肤上的水分，而不是用力地擦干，免得刺激宝宝娇嫩敏感的肌肤。 ●局部清洗最适合那些既不喜欢完全用海绵擦洗，也不喜欢全身浸泡的宝宝。洗最油、汗最多、最脏的地方。

●需要的时候才清洗宝宝的眼睛周围，而不必在洗澡的时候一起洗。宝宝通常不喜欢洗眼睛周围，有可能会因此而拒绝洗澡。每只眼睛用单独的棉球，挤点温水（从你手心的棉球里挤几滴水，免得过烫），擦去眼角堆积的分泌物，从里往外擦。

●洗宝宝耳朵内外的褶皱时，用棉棒比较方便，但千万不要洗耳道内部，因为有可能会损伤耳道或鼓膜。

在浴盆里洗澡

过了用海绵擦澡的阶段后，真正的好戏才开始。首先，选择一个安全、好用又合适的浴盆。市面上有很多种专为婴儿设计的浴盆，你也可以简单地用厨房水槽，因为它的高度也正合适。如果用厨房水槽，要注意留心以下安全提示：买一个水槽里刚好能放下的塑料盆，也可以在水槽底部垫一块毛巾或海绵垫，以防宝宝滑倒。市面上甚至有充气型婴儿浴盆。如果你有一个可以旋转方向的水龙头，要确保不要直对着宝宝。

在正式开始洗澡之前，要确保水温合适，不会烫着宝宝。在你脖子上系一条毛巾，就像围兜一样，既能防止自己被溅湿，当把宝宝从水里抱起来时，也可以很快地用这条毛巾把宝宝包起来。大多数宝宝并不喜欢洗澡。唱首歌，用眼神交流，温柔地按摩宝宝的皮肤，往往能让不情愿洗澡的宝宝放松下来。

## 第48节：第6章 照顾宝宝的身体(5)

与洗澡有关的几个问题

以下是新父母们经常问的有关洗澡的几个问题。

该多长时间给宝宝洗一次澡?

洗澡首先应该是游戏时间。宝宝还没有脏到必须一天一洗——对忙碌的父母来说，这真是个好消息。一周洗一两次就足够了，但要保证每次宝宝大便后把尿布区充分洗净。每日局部清洁是必要的，尤其是出汗多、出油多或比较脏的地方，如耳朵后面、颈部的褶皱、腹股沟和尿布区。

给宝宝用什么样的香皂和洗发香波?

宝宝的皮肤 ——尤其是新生儿的皮肤——是极其敏感的，所以使用的所有香皂都应该是温和型的。香皂的功能是去除皮肤表面的微粒和油脂，让去污变得更容易。没有香皂，一些油脂、脏东西和分泌物就容易粘在皮肤上，需要用布和水用力擦洗才能去掉，而这种擦洗会刺激皮肤。每个宝宝的皮肤对香皂的适应性都不同。抹多少香皂、多久用一次香皂、用哪种香皂，只有经过尝试才知道，但以下是一些最基本的指导原则：

●香皂只能用在有分泌物（例如油脂或汗水）的部位，因为这些部位只用清水不容易擦洗干净。不要用在脸上。

●第一次用香皂前，先在宝宝身上的一块小地方试用一下，如果在接下来的几个小时里，这块皮肤变红、变干或跟其他地方有了明显的不同，那么停止用这种香皂，改试别的。

●用温和的香皂。婴儿香皂与我们平常用的那种香皂基本是一样的，只是抗菌药、香氛或研磨剂等添加剂的含量比较少。

●香皂泡沫留在宝宝身上的时间不超过5分钟，以防止皮肤变干或受到刺激。尽快洗掉，用清水冲洗。

●最重要的是，不要用香皂在宝宝身体的任何部位用力摩擦。

如果你的宝宝有过敏性皮炎或容易长湿疹，就用有保湿作用的香皂，例如多芬乳霜润肤香皂（敏感肤质型）或强生婴儿香皂。

洗发香波同香皂一样，过多使用会刺激宝宝头皮，损害含有天然油脂成分的头发。对大多数宝宝来说，一周用一次洗发香波就足够了。同婴儿香皂一样，香波也要使用温和的，与其他洗发水相比，婴儿香波的添加剂较少。一般没必要用洗发香波过多按摩宝宝头皮。但如果宝宝头上覆盖着薄片、硬壳或油脂状的东西——俗称“摇篮帽”，那么在用香波按摩之后，还要再敷一点植物油，以缓和造成的刺激，然后用一把非常软的牙刷把这层东西小心地轻轻刷去。

关于香皂和洗发香波还有一个问题。很多年来，不少妈妈一直向我提到这一点：香皂和香波（还有很好闻的润肤油和婴儿爽身粉）用得太多，会掩盖妈妈们为之着迷的宝宝的天然味道。还有，最好不要用香水掩盖掉妈妈本来的味道，宝宝需要这种味道。

应该给宝宝用润肤油和爽身粉吗?

过去，宝宝洗澡后要撒上一些香喷喷的爽身粉，这种日子已经过去了。宝宝的皮肤会分泌天然油脂，所以粉和油这两样东西不但不是必需的，还会刺激皮肤。如果宝宝局部皮肤干燥，可以抹上保湿霜，除此之外都不是必需的。爽身粉容易堵塞毛孔、结块、刺激皮肤，引起皮疹。如果被宝宝吸入，还会刺激宝宝的呼吸道。我们不推荐用爽身粉，它是真菌生长的温床。

我的宝宝每次洗澡时都要尖叫，怎样才能让他喜欢上洗澡?

## 第49节：第6章 照顾宝宝的身体(6)

如果你每次把宝宝放到水里，他都要尖叫，可能是因为这几种原因：要么是他很饿，要么是水太烫或太冷，要么是这个宝宝不喜欢一个人在水里，觉得缺乏安全感。你可以和宝宝一起洗，从而让宝宝慢慢喜欢上洗澡。准备好洗澡水，比你平常用的稍微凉一点，然后脱掉你和宝宝的衣服。进入水里的时候，你要紧紧地抱住宝宝，然后坐下来，享受皮肤与皮肤的温暖接触。如果你的宝宝还在抗拒，那你先进去，让他看到你很享受的样子，然后叫其他人把宝宝抱给你。妈妈们，如果这个时候宝宝想吃奶，别惊讶，这是他靠近你的乳房的自然反应。事实上，如果你的宝宝还在为洗澡闹别扭，你可以先把他抱在怀里，让他一边吃奶一边慢慢放松下来，随后慢慢地在浴缸里坐下来，在他还在吮吸的时候，把他逐渐地浸到水里。这种特别的方法可以让宝宝既享受吃奶，又享受洗澡。等宝宝稍大一点，浴盆里的玩具——比如说传统的塑料小鸭子——可以吸引他洗澡。母子一同洗澡时要做好防滑措施，进出浴缸时，比较安全的做法是，让另外一人抱着宝宝，或者先将宝宝放在一块毛巾上。

西尔斯家还有一个方法用来吸引不愿洗澡的宝宝，就是让宝宝感觉到洗澡过后有一件很开心的事情在等待着他们。洗完澡，可以好好地抱宝宝一会儿，或者给宝宝一次舒服的按摩。这样，宝宝会为了之后的开心时间而忍受浴盆里全身弄湿的阶段。（参看本章最后有关婴儿按摩的内容。）

这些年，我们给很多宝宝洗过澡。给宝宝洗澡没有所谓正确的方法，只有一种最适合你的安全方法，而这种方法也最容易让宝宝接受。我们已经学会了不把洗澡看成仅仅是给宝宝做清洁，这样万一有一个地方忘了洗，也不会有很大的心理压力。享受给宝宝洗澡，把它看成又一个和宝宝甜蜜相处的节目。

让宝宝舒服

新父母们经常问我有关宝宝舒服与否的问题。下面是其中常见的几个：

晚上我该给我一个月大的宝宝穿什么衣服?

一般的做法是，宝宝穿的、盖的应该与你自己一样，只是要多一层，例如一块薄厚合适的毯子。

学会感受宝宝的体温：手脚冰冷意味着需要多加衣服；体温高，额头出汗，说明要少穿点，或室内温度要低一点。

如果宝宝是早产儿，或体重不到3.5千克，比较瘦，那就让他穿得暖和一点。棉质衣服最好，因为能吸汗、透气。衣服要宽松，能够让宝宝自由活动，但不能太大，否则容易脱身。如果宝宝的睡衣不是那种能包住脚的连身衣，就给他套上舒服的毛线鞋。宝宝的睡衣上不要有细绳和长花边（你的也一样），否则容易引起窒息。

对单独睡的宝宝来说，婴儿睡袋是很合适的。宝宝和父母睡同一张床会很暖和，但也容易过热，这样宝宝就会睡不安稳。在这种情形下，涤纶睡衣很不合适，棉质睡衣要好很多。（参见“睡衣的刺激”，第318页。）

宝宝的房间要多高的温度比较合适?

关于婴儿房的温度，重要的是恒定，而不是多高或多低。早产儿和体重不到2.5千克的婴儿出生时，身体的温度调节机制还没有完全形成，因此需要合适的恒定温度，以防止感冒。健康宝宝身上通常有足够的脂肪，温度调节机制也已经成熟，在一般成人感觉舒服的环境下，他们也会感觉舒适。

## 第50节：第6章 照顾宝宝的身体(7)

不过，宝宝在出生的头几个星期，还不能适应室内明显的温度变化，因此室内温度保持在20～21℃是比较合适。

除了房间温度以外，湿度也很重要。50%的相对湿度最合适。空气干燥会让宝宝鼻子不通气，夜里容易醒。在宝宝睡觉的地方放一个可以喷出暖雾的蒸馏器，有助于保持合适而恒定的相对湿度，尤其是在冬天有中央供暖系统的房子里。蒸馏器产生的不变的嗡嗡声对宝宝来说还是额外的摇篮曲。一般来说，随着温度升高，湿度也要随之升高。冬天带着宝宝外出旅行时，要随身带一个蒸馏器，尤其是住旅馆的时候。中央供暖系统——特别是采用暖风技术或辐射采暖的——容易使空气变干，不容易入睡。除非天气很冷，否则夜间应该关掉供暖，代之以更健康的选择：用一个并不昂贵的蒸馏器（药店和百货商店有售）适当地加温、加湿，这对一个 20平方米左右的房间来说够用了。（见第655～656 页有关蒸馏器的相关内容。）

新生儿睡觉平躺着好还是趴着好?

除非儿科医生专门建议，否则应该让宝宝平躺着睡。传统的建议是让宝宝趴着睡，大多数宝宝趴着睡看起来似乎确实比平躺着睡得好。但研究表明，睡得“好”不代表睡得“安全”。对婴儿睡眠模式的研究反对传统的做法，建议婴儿平躺着睡，因为平躺着睡有助于降低婴儿猝死综合征（SIDS）的几率。“平躺着睡”使婴儿猝死率降低了70%。平躺着睡的宝宝更容易醒，睡得也没有那么沉，而“更容易唤醒”对婴儿猝死综合征可能会起到很好的预防作用。如果你的宝宝有医学问题，例如颌骨太小或其他口腔结构不正常，或者因呼吸道感染而容易产生黏液，或者患胃食管返流症（ GERD），平躺着睡容易产生危险，必须趴着睡，那就向医生咨询一下。（有关睡眠安全的更多内容，请看第632页睡眠和婴儿猝死综合征的可能关系，第599页“安全的婴儿床”，第334页有关如何安全地与宝宝一起睡的讨论。）

什么时候可以带宝宝外出?

根据我们上文讨论的关于宝宝穿衣和室内温度的原则，在宝宝出生后的头一个月，保持温度的恒定还是相当重要的。新生儿的温度调节机制还未成熟，还不能忍受过于明显的温度变化。从一个暖和的房间到一辆暖和的车，对宝宝来说温度基本是不变的。如果你的宝宝是足月的、健康的，有足够的脂肪（通常体重不少于3.5千克），他就能忍受暂时的明显温度变化。如果你的宝宝早产或很小，还没有足够的脂肪，那就至少在一个月内避免明显的温度变化。如果室内外的气温相近，那么在头几天，你就可以享受一下和宝宝一起外出散步。很多路人喜欢停下来看小宝宝，为了防止宝宝不必要地暴露在细菌环境中，你要注意避开拥挤的人群、购物中心，远离感冒人群。外出不会让宝宝生病，宝宝生病是因为和生病的人靠得太近。

安抚奶嘴：用还是不用

每个年龄段的人都有各自的最爱，但没有哪个像这个小小的橡皮头那样引人争议。一些宝宝很喜欢它们，奶奶们不愿意宝宝用这种东西，父母们拿不准，心理学家们不置可否。有些宝宝对吮吸有强烈的需要。实际上，宝宝在子宫里的时候就已经开始吮拇指了。吮吸与拥抱、喂奶三者并列，都是久经考验的最能让宝宝舒服的事。甚至有研究证明，早产儿吮吸安抚奶嘴有利于健康成长。这些用硅胶做成的“和平制造者”功劳不小，但也有被滥用的时候。

## 第51节：第6章 照顾宝宝的身体(8)

何时不该用奶嘴

母乳喂养的头几周。刚开始学吃奶时，宝宝的嘴只应接触妈妈的乳头。新生儿要“学会”的第一件事就是吸住妈妈的乳头并得到尽可能多的奶。婴儿吸奶嘴与吸妈妈的乳头大大不同。有的宝宝——不是全部，当他开始吃母乳时，如果给他一个奶嘴，他就会产生困扰。奶嘴的底部比较窄，宝宝不必把嘴张得很大。习惯了奶嘴再适应妈妈乳头就比较困难了，宝宝的技巧会比较差，也会让妈妈的乳头产生疼痛感。很多敏感的宝宝只接受特定的奶嘴，质地、味道、气味不同都会受到拒绝。还有的宝宝可以非常顺利地从奶嘴过渡到妈妈的乳头。我们的建议是：在宝宝学会吃母乳，并且母乳供应充足的情况下，才考虑使用奶嘴。如果你累了，可以用你的手指（用爸爸或其他人的手指更好，可以让你休息一下）来安抚宝宝。不仅可以保持皮肤与皮肤之间的接触，宝宝含着你的食指（或爸爸的小拇指）还能产生吮吸乳头的刺激。你要剪短指甲，将指甲朝下，对着宝宝的舌头，而不是朝上戳到宝宝的上颚。我们的很多孩子就曾经被我这“磨感”很好的小手指给安抚得服服帖帖。

一个习惯性替代品。理想地来说，奶嘴是为了安抚宝宝，而非父母方便。每次宝宝哇哇哭的时候，给他嘴里塞上这么个玩意儿，等于培养了他对人工安慰的不健康依赖。这时候的宝宝需要大人抱。要是一直依赖这种替代性的安慰，会降低宝宝对父母的信任，也会让他抗拒父母的关爱。奶嘴只能用于满足宝宝短时间的吮吸需要，而不是要推迟或代替父母的关爱。我们要对那些方便的工具保持警惕。妈妈的乳头（或手指）具有天然的优势，能保证你不会形成宝宝一哭就往他嘴里塞东西的习惯。如果宝宝哭了，你发现你的第一反应是去拿安抚奶嘴，而不是自己走近他，那就赶快把奶嘴扔掉。

何时该用奶嘴

如果有意识地使用，而且只用于对吮吸有强烈需要的宝宝——还要加一句，不是完全代替了人的抚育——奶嘴还是可以接受的。如果你有这么一个宝宝，而且有些时候，你的乳头要休息，那么用一个橡皮的也可以，但不要用过头。在某些场合，如上教堂或在一个安静的剧院，带着一个哇哇哭的宝宝是不合适的。这时如果宝宝吃完了奶，又不愿意吮吸手指，可以用一个奶嘴让他保持安静。吮吸奶嘴会刺激唾液分泌，是天然的消化剂和肠道润滑剂。另外，吮吸奶嘴还有助于减轻肠胃不适，例如胃食管返流。

对大人来说奶嘴之所以不好，不仅是因为它对宝宝有害。每当我给宝宝检查身体，需要没有障碍地看宝宝的脸时，我就特别希望那个东西不要在那儿。另外，嘴里吮着奶嘴，也破坏了很多美好的笑容。但在整个检查期间，看到宝宝安心、满足地吮吸的样子，我也就放宽了对奶嘴不公正的评价。

选用一个安全的奶嘴

●选择一个结实的、一体成型的奶嘴。要能用洗碗机洗，容易清洁的。

●奶嘴的底部要有通气孔，以防宝宝在吮吸得痛快时堵塞了呼吸道。

●不要只买一种大小的。头几个月买一个小点、短点的，适合新生儿使用。

●安抚奶嘴的形状有多种样式：有的是圆的，就像奶瓶上的奶嘴；有的特地模仿妈妈乳头被吸时拉长、扁平的样子。后一种奶嘴未必总适合宝宝的嘴，吮吸的时候，奶嘴可能会转向，或者你把奶嘴塞进宝宝嘴里的时候方向就不对。有的安抚奶嘴生产商声称他们的产品有矫正牙齿的功效，但我看这些很可疑。多试几个，让宝宝的嘴来决定。

## 第52节：第6章 照顾宝宝的身体(9)

●不要用绳子把奶嘴挂在宝宝脖子上，也不要系在衣服上，这样有可能会让宝宝窒息。“但它总掉地上。 ”你可能会这样抗议。我的建议是：一手抱着宝宝，一手拿着奶嘴（也可以把奶嘴上的环直接别在宝宝衣服上）。也许宝宝嘴里有个东西，就不会觉得没人照料了。安全和健康一样重要。

●不要把奶瓶上的奶嘴塞满棉花用来充当安抚奶嘴。宝宝可能会通过小孔吸进棉花。

●不要为了有甜味而把奶嘴蘸上蜂蜜或糖浆。如果宝宝还没长牙，说明他还太小，不宜接触蜂蜜或糖浆。如果宝宝已经长牙，那么对他来说，用奶嘴或许年龄大了点。如果宝宝非得用甜的东西哄才肯吸，你可以换一种其他形式让他高兴——换个地方待着啊，呼吸新鲜空气啊，等等，或者玩耍、让你抱抱，轻轻摇晃他入睡，玩累了自然就好了。

我们建议：头几周宝宝只能接触妈妈的乳头。如果宝宝实在需要，就给他一个安抚奶嘴，但要节制，而且尽快扔掉它。

恰当的接触：婴儿按摩的艺术

享受按摩真是人生一大乐趣（很久以来，只有成年人才有这种享受），研究表明，得到正确按摩的宝宝长得也较好。婴儿按摩是皮肤与皮肤的接触，按摩使父母和宝宝都能更好地理解对方的身体语言——无声的语言。

为什么要按摩

按摩除了是一种单纯的乐趣之外，还能让宝宝长得更好。有些国家的文化高度评价抚摸对宝宝成长的作用。在一些东方国家，妈妈要每天给宝宝做按摩。抚摸和成长的关系是一个颇为激动人心的研究领域。得到抚摸比较多的宝宝更能茁壮成长。下面介绍一下原因。

抚摸能刺激生长激素的分泌。健康专家很早就认识到接受抚摸比较多的宝宝长得也比较好，现在的研究成果更能进一步支持这个观点。看来抚摸、按摩和宝宝的成长有生物学上的联系。抚摸能刺激生长激素的分泌，加快细胞酶的活动，使重要器官的细胞对生长激素的促进效果反应更为积极。比如说，保育箱里的早产儿如能得到额外的按摩，体重会增加47%。

动物学家认为，母兽对幼兽的舔舐会让幼兽长得更好。新生幼兽一旦脱离母兽的经常舔舐（相当于对婴儿的按摩），生长激素的水平就会下降，幼兽就会停止生长。即使向它们体内注射生长激素都无济于事。只有母兽的舔舐和触摸才能让幼兽重新生长。

科学家发现，人类婴儿的情况也是一样，一旦失去经常性的触摸，生长激素水平就会下降，成为心理社会性侏儒症的状态。让人惊讶的是，即使注射了生长激素，他们也不会成长。只有重新回到人类怀抱，这些婴儿才能长大。这些发现说明了抚摸能作用于人体的细胞层面，使细胞对生长激素的反应变得活跃。没错，父母的抚摸就是有着这样神奇的效果。

抚摸能促进脑部发育。抚摸不仅对身体有好处，对精神发育也有好处。研究表明，新生儿接受额外的按摩能加快神经系统的发育。这是为什么呢？科学家认为，抚摸能促进分布在神经周围的髓磷脂的发育，让神经的反应速度更快。

抚摸有助于消化。接受额外抚摸的宝宝消化激素分泌会提高。这就是为什么人们相信抚摸能让婴儿长得更好的原因之一。抚摸使婴儿的消化系统更健康。因过敏性结肠综合征而出现肠痉挛的宝宝，如果平常按摩得比较勤，结肠方面的问题也会比较少。

## 第53节：第6章 照顾宝宝的身体(10)

抚摸能塑造更好的行为举止。研究表明，接受额外抚摸的宝宝能有更好的组织性。他们晚上睡得好，白天吵闹少，与别人的互动也更积极。抚摸能让宝宝平静下来，夜间睡得更香。

抚摸能增强宝宝的自信。如果宝宝经常被一双充满爱的手抚摸，就更容易形成对自己身体的感觉，能分辨哪些地方敏感，哪些地方需要放松。抚摸能让宝宝了解自己的价值，就像成年人因朋友的话而“感动”一样。

抚摸对父母有帮助。每天给宝宝按摩，接触宝宝的身体，你会渐渐懂得他的身体语言，了解他的一些暗示。给宝宝正确的按摩，让你对宝宝的了解又上一个阶梯。对开头不太顺利的妈妈和宝宝——比如说因剖腹产而导致母子分离——来说，按摩尤其有用。按摩让宝宝和妈妈重新开始接触。对进入状态较慢、对宝宝感到缺乏“母性”的妈妈来说，按摩可以让你点燃爱的火花。同样，经过按摩，不爱被人抱的宝宝也会变得喜欢拥抱。爸爸妈妈也会习惯于抱他们的宝宝。

我们同行中有几位上班族妈妈，她们每天晚上给宝宝做一次按摩，让分离了一个白天的宝宝再次回到妈妈的怀抱。这种特别的抚摸让她们把白天的工作抛在脑后，全身心投入和宝宝在一起的美妙时光。

对跟宝宝接触较少、缺乏经验的爸爸来说，按摩是抱宝宝时必经的环节。另外，让宝宝习惯爸爸的抚摸与习惯妈妈的抚摸同样重要。经历不同的抚摸，宝宝才能长得更壮、更健康。

特别的孩子给特别的抚摸。身体残疾的宝宝和他们的父母尤其会从按摩中受益。研究表明，按摩能使运动神经受损的宝宝更好地向父母表达他们的需要，这是一个暗示的过程。按摩让你接收到宝宝的身体信号，从而知道他要什么。

学会正确的抚摸

按摩是你和宝宝的接触，不是你对宝宝的接触，它是互动的，而不是一项任务。让宝宝舒服的按摩就像是舞蹈，宝宝的身体语言构成了流畅自如的舞步。虽然父母们很少会用错误的方式给宝宝按摩，但这里还是有必要介绍一下如何进行正确的按摩。

做好准备

找一个暖和、安静、通风的地方。我们最喜欢在落地窗前面的位置，那儿有阳光可以温暖宝宝。选择让你和宝宝都觉得舒适的地方：地上、有垫子的桌子上、草地上、海滩或床上。放一点可以帮助宝宝睡眠的声音（看第316页的内容）。婴儿按摩师了解大量的此类声音，可以向他们请教。

找一个你不觉得忙，宝宝也很需要放松的时候。有些父母喜欢每天早晨按摩，有些则选择宝宝小睡前按摩。会夜间肠痉挛的宝宝，最好的按摩时间是傍晚时分，在肠痉挛“发作时间”到来之前。有时候，傍晚的按摩能让宝宝忘记晚上的疼痛。

选择合适的按摩油。婴儿按摩师们喜欢选择植物油（也就是“可吃的油”），这种油含有丰富的维生素 E，且没有香味。选择标签上注明“冷榨”的油，这种油只通过物理压榨的方式提取，没有通过高热或化学溶剂，油的性质没有改变。不要用坚果榨取的油，也不要用从石油中提取的油。

开个好头

开始的姿势要让你和宝宝都舒服。你可以坐在地上，背靠着沙发或墙壁，也可以屈膝跪在床上。头几个月，宝宝喜欢躺在天然摇篮里，比如说你盘腿而坐或两腿伸直坐着时的大腿。放一块垫着尿布的厚毛巾在你腿上，作为宝宝的枕头。要是宝宝长大到你的双腿里待不下，就伸长腿，让宝宝待在你的两条腿中间。注意，身边要准备可用的尿布，以应不时之需。

## 第54节：第6章 照顾宝宝的身体(11)

有经验的按摩师非常强调尊重宝宝的按摩意愿。他们建议在下手之前先征得宝宝同意——“你想来一次按摩吗？”宝宝会变得很专注，他可能知道接下来会发生一系列熟悉的事。当宝宝看到你在手心里抹油，听到暗示性的词“按摩”时，注意看他脸上满意的表情。如果宝宝烦躁不安，最好推迟按摩，抱他一会儿，或用上第16章中所讲到的安抚技巧。记住，按摩是你和宝宝一起做的事情，如果他不想“和”你做，就等一个更合适的时间。如果他在按摩过程中变得烦躁不安，立即停下来抱抱他。按摩不是宝宝不舒服时的一个权宜之计，而是训练宝宝（也训练你）更好地处理生活的压力。

如果宝宝扭个不停，或表现得僵硬和紧张，就使用“接触放松法”，先和宝宝进行目光交流。抓着宝宝扭动或紧张的双腿，一边转转他的腿，一边温柔地说：“放松，放松……”这些让他放松的动作和声音会让他产生联想，即接下来的事情也是舒服好玩的。这是让宝宝开始做一件事的小窍门。放松你自己。一个紧张的宝宝和一双紧张的手是不会有放松的感觉的。了解、感觉宝宝的反应，而不是把按摩当成一个机械的练习。

开始

从腿开始，这是最容易做的，也是宝宝最容易接受的部分。一手抓住宝宝的脚，另一只手在宝宝的腿上抹油，先脚踝，后大腿。接着，把宝宝的大腿分开，从大腿开始，温柔地搓和按，一直到脚。最后，双手同时转动宝宝的腿，从膝盖到脚踝。当轮到脚踝部位时，用你的拇指围绕着脚踝和脚轻轻按压。最后，作为收尾动作，从大腿到脚踝给宝宝做轻轻的抚摸。

按摩宝宝的腹部，要让你的双手交叠，从胸腔往下做圆形的滑动。接着，围绕着宝宝的肚子做顺时针方向的圆形移动。要是宝宝的

肚子紧张或胀胀的，试一下“我爱你”（I Love U）按摩（见第401页）。最后，用你的手指头“走”过宝宝的肚子。

对于胸部，两手从中间滑向两边，再返回，就像抚平书里的一页纸。

手臂和手的按摩与腿脚部分相同，只是到腋窝处要停下来，按摩腋窝的淋巴结点。脸部的按摩自成一体。两手轻轻地抚摸，轻轻地按压、前推，用拇指画圈圈，最后以手指轻轻地从额头梳到脸颊作为收尾。

最后是背部，这是每个人最喜欢做的部分。用你的手指在整个背部轻轻地画小圆圈，然后用手指头轻轻地从宝宝的背一直梳理到臀部、大腿，一直到脚踝。

当你掌握了按摩的技巧之后，你和宝宝或许还会有很多别的有创意的按摩动作。你可以买相关的书或录像带进行学习，也可以去上婴儿按摩课。记住，关于育儿的任何一个方面，你都要结合着书来读懂你的宝宝。更多信息可参考 http://www.iaim.org.uk。

给宝宝按摩就像读一首长诗。如果你们俩都心情愉悦，你就按顺序一行一行地读完整首诗（宝宝知道要期待什么）。如果时间紧促，或准备得不够充分，你可以跳到任何你喜欢的诗行。比如说，早晨时你已经做完了全套按摩，睡觉时想重温一下，那就可以只做手臂和背部按摩，好让你的小宝宝快快进入梦乡。宝宝学会把这个与放松联系起来后，你每天睡觉前都可以给宝宝来一次很舒服的抚摸。爸爸也可以来做。

## 第55节：第7章 最初几周的一般护理(1)

第7章 最初几周的一般护理

宝宝出生后，好多事情一下子发生了，宝宝要开始适应离开子宫的生活，而你则要适应有了这个小家伙之后的日子。这个时候，了解会发生什么，懂得宝宝的行为，会让你更轻松、更舒适地进入育儿的角色。

新生儿的早期变化

新生儿出生后会发生很大的变化。了解你的宝宝，其中相当一部分就是要珍惜这些转瞬即逝的变化。

呼吸模式和声音

观察新生儿的呼吸。你会发现宝宝的呼吸方式是不规律的，呼吸节奏长短不一，偶尔还会有一声深深的叹息，甚至还会有10～15 秒的呼吸停顿，让人十分担心。随后，呼吸会变深（你也会松一口气）。然后这个呼吸模式会再次循环。这叫做“间歇性呼吸”，这种不规律的呼吸模式在出生头几周是非常正常的。满月时，呼吸就会规律很多。宝宝越小，越不足月，呼吸就越不规律。

第一次“感冒”。新生儿的鼻腔通道很窄，所以哪怕是很微小的堵塞都会导致呼吸不畅。你可以把它看做是宝宝的第一次“感冒”。虽然宝宝的呼吸声很响很混浊，但这一般不是因为感染。新生儿的鼻腔容易塞进一些东西，如毯子或衣服上的绒毛、灰尘、残余的乳汁或香烟、香水、头皮屑、喷雾等环境刺激物。鼻子不通气会导致呼吸困难，因为新生儿只能靠鼻子呼吸，还不能用嘴巴呼吸，所以他们只能用力地用鼻子获取更多的空气。新生儿喷嚏多的一个原因就是他们要清空鼻腔，而不是因为感冒，他们只是试着清清自己的鼻子。

窒息。宝宝在子宫里的时候肺部充满了黏液。大多数黏液在分娩过程中被挤出了肺部，或出生后由医生吸掉。剩余的黏液会不时地涌到宝宝的喉咙口，然后宝宝会把它们咳出来。宝宝会短暂窒息，咽下

多余的黏液，然后就没事了。让宝宝侧躺着，防止黏液淤积在喉咙口。

呼吸嘈杂。新生儿的呼吸除了不平稳以外，还会有比较嘈杂的声音。还没满月的那段日子，你可以听到宝宝喉咙里的汩汩声和胸腔里的咔嗒声。他看起来很好、很高兴，只是呼吸声有点吵。这不是感冒，因为这些症状很少是由感染引起的。

快到满月或第二个月时，宝宝经常流很多口水，多得没法顺利地吞下去。有些口水就积在喉咙口，空气经过时就发出汩汩声。把手放在宝宝的背上或胸部，你就能听到和感到一种咔嗒声，其实这种声音不是来自胸部，而是来自空气经过喉咙时产生的振动。

当宝宝学会很快地吞咽口水的时候，这些声音就会消失。

你会注意到宝宝睡觉时比较安静，那是因为睡眠时唾液分泌比较少。宝宝不会被这些分泌物窒息，最终他会学会吞咽。无须用药。

正常的声音。新生儿绝不是沉默的，即便是在睡觉的时候。大多数声音是由过多空气过快通过小小的鼻腔引起的。我们最喜欢的宝贝声音是这些：空气通过积满唾液的喉咙时发出的汩汩声；如果伴随着鼻塞，就变成了呼哧声和汩汩声的结合。一个饱嗝穿过嘴里或鼻子里的黏液时，会发出嘎的一声；如果有气泡涌起，就是噗的一声。当空气和唾液竞争同一个地方时，呼吸声里会出现咕噜咕噜的声音。

睡觉时，原本很窄的呼吸道放松下来，就变得更窄了，于是每一次呼吸听起来都像是音乐，偶尔还会有呼噜声或叹气声。有时候还能听到好像鸟鸣的有趣的唧唧声和吱吱声。享受这些声音吧，因为它们很快就没有了。

打嗝。所有的宝宝都会打嗝，在子宫里和在外面都一样。嗝经常是一个接一个。我们不知道原因何在，但打嗝对宝宝没什么妨碍。在打嗝间隙给宝宝喂奶一般能解决这个问题。

## 第56节：第7章 最初几周的一般护理(2)

婴儿的排泄模式

大便的变化。宝宝的大便会从黑色变成绿色，再变成棕色，最后到黄色。出生头几天，大便是一种黑色、像焦油似的黏稠物质，这就是胎粪，由婴儿肠子里未消化的羊水残留物组成。婴儿会在出生后24小时之内排出胎粪。如果没有，请告诉你的医生。快到一周时，宝宝的大便会变得没那么有黏性，颜色也会变成棕绿色。一两周后，大便应该变成黄棕色，以后基本上保持这个颜色。

吃母乳和吃奶粉的比较。吃母乳的宝宝和吃奶粉的宝宝大便是不同的。如果你的宝宝是吃母乳的，一两周后，当宝宝吸收了很多富含脂肪的乳汁后，他的大便会变黄，像芥末一样，并且其中会有一些小颗粒。（请看第114页对母乳成分的讨论。）因为母乳天然具有促进排便的作用，所以吃母乳的宝宝大便更频繁、更软，颜色也更黄，还有一种并不难闻的酪乳的气味。

吃奶粉的宝宝大便少一些、硬一些，颜色较黑绿，还有一股令人不太舒服的味道。当宝宝大便的颜色通常都是芥末黄的时候，只要他看起来状态很好，偶尔来一次偏绿的大便也没什么问题。

大便频率。不同的宝宝大便的频率相差很大。前面已经说过，吃母乳的宝宝比吃奶粉的宝宝大便更频繁。有的宝宝在吃奶之后或吃奶过程当中就会排便。头几个月，你在喂奶之后几分钟内经常能听到流质大便发出的汩汩声。偶尔出现水样便（你可以把它称为爆炸性大便）是正常的，不要与腹泻混淆。（如果你担心，可以读读第674页有关腹泻和脱水的相关内容。）新生儿只要奶水充足，一般每天都会有2～5次大便，但一天1～2次也是正常的。个别时候，甚至两三天没有大便都算是正常，但仅限于出生后一两个月内。不到两个月的母乳喂养的宝宝，若大便稀少，说明很可能奶水不足。

大便中的血。宝宝偶尔会有很硬的大便，突然之间又会变成“爆炸性大便”，这会对直肠造成轻微的撕扯，称为直肠溃疡。如果你注意到宝宝尿布上有几点鲜红的血斑，或大便里有血，可能就是因为直肠溃疡。

湿尿布的变化。头几周宝宝的尿是非常淡的，就像水一样。几周之后，尿液会变成琥珀黄色。头几周宝宝一天湿两三次尿布是正常的。之后宝宝一天至少湿6～8次尿布（你可以用四五个纸尿裤）。

红颜色的尿是怎么回事？在头几周，看到尿布上有橙黄色或红色的斑点，可能会让你吓一跳，因为看上去很像血。这些红斑是由一种叫尿酸盐的物质引起的，是新生儿尿液中的正常物质，在尿布上看起来就是橙红色。

新生儿的身体

体重的变化。出生几周内，新生儿的体重一般会比出生时减轻170～280克，约占体重的5%～8%。这是因为新生儿出生时会“携带”着特殊的液体和脂肪，以度过妈妈的乳汁开始正常分泌前的那段困难时期。体重减少多少取决于以下几个方面。

个子较大的宝宝拥有的液体和脂肪多，因而失去的体重也多。喂得多的宝宝和跟妈妈待在一起的宝宝减轻的体重最少。如果你跟宝宝待在一起，每两小时喂一次奶，高能量的乳汁就会很快开始正常分泌，宝宝减轻的体重也就越少。第一周不跟妈妈在一起的宝宝，或每三四个小时才喂一次的宝宝，体重流失得最厉害。

正常的肿块。用手抚摸宝宝的头部，你会发现很多不平的肿块和凸起，尤其是在头顶、后脑勺和耳根处。这不仅是因为经过分娩时的挤出。婴儿的头骨包括了很多小骨头，此刻还没有连接起来，有待于脑部的发育。到了第二年，宝宝的头摸起来就光滑多了。

## 第57节：第7章 最初几周的一般护理(3)

另外一个正常的肿块是婴儿胸部中央的硬块，刚好位于肚子上边。这是胸骨的末端，有些宝宝身上会突出好几个月。到了第二或第三个月，你还会发现宝宝的后脑勺和脖子周围有几个豌豆大小的肿块，这些都是正常的淋巴结。

肿胀的阴囊。睾丸最初是在腹腔内部形成的，通常在产前才会挤过腹股沟落入阴囊。（偶尔会有一个或两个睾丸不会落到阴囊里，但以后会落下来。如果宝宝一周岁时睾丸还未落下来，可以接受激素或手术治疗。）睾丸落入阴囊时经过的腹腔壁的开口通常是关着的，但有时候这个通道还开着，液体就会在睾丸周围堆积，形成阴囊积水。这种肿胀对宝宝没有什么影响，通常在一周岁时会自行消退。在给你儿子检查身体时，医生会用一支小手电筒照在宝宝的阴囊上，检测里面积水的多少以进行诊断。

偶尔有一小段肠子会穿过这个开口进入阴囊。这叫做腹股沟疝。阴囊积水是圆且柔软的，而腹股沟疝感觉要硬一些，呈椭圆形，拇指般大小。这种肿块通常会在宝宝睡觉或放松的时候退回到肚子里去，而哭的时候又伸出来。若有这种情况发生，请告诉你的医生。腹股沟疝需要一个小小的外科手术进行修复，通常无须在医院过夜。

少之又少的情况是，这一段肠子卡在阴囊里，这时候要立即进行外科手术以防止伤到肠子。如果肿块越来越大，越来越硬，颜色越来越深，很痛，或者宝宝不断呕吐，肚子痛，这时要立即给医生打电话。

阴唇的肿块。女宝宝的阴唇肿胀跟男宝宝的阴囊肿胀是一样的。有时候卵巢会移到阴唇部位，就像一个会移动的弹珠，贴在皮肤下面。遇到这种情况要告诉医生，他会安排一个小小的外科手术让卵巢复位。

肿胀的胸。由于出生时体内有大量来自母体的泌乳素，婴儿的胸在几周之内可能会变得肿胀、坚硬，有时甚至可能流出几滴乳汁。这是正常的生理变化，对男宝宝和女宝宝来说都一样。几个月之内，胸部的肿胀就会消退。

封闭的阴道。女宝宝到了一两岁时，阴部那道狭长的缝隙可能会闭合。在婴儿的例行身体检查中，要把这种情况告诉你的医生。这叫做阴唇粘连，因为阴道开口两边非常接近，以至于开始长在一起。这不会让宝宝有任何不舒服或者疼痛。这样的粘连通常会自动分开。但如果粘连变得越来越厚，阻塞了尿液流出，医生可以将它轻轻地分开。你也可以每天温柔地将宝宝的两瓣阴唇分开，防止它再次长在一起。万一又长回去，医生可以在两边阴唇上涂抹含雌激素的乳膏，防止进一步粘连。

到了两岁左右，宝宝自身可以开始分泌雌激素时，阴唇粘连的现象会自动消失。

凸出的肚脐。婴儿出生时肚子上还有一个开口，脐带与胎盘就是通过这个开口相连的。脐带被剪去后，脐带根部会起皱萎缩，成为肚脐。有时这个刚形成的肚脐会向外凸出，有时候则是扁平的或向内凹。是“向外凸”还是“向内凹”取决于脐带根部痊愈的方式，不是由剪的方式决定的。大多数的外凸随着时间推移也会慢慢变平。

婴儿腹部围绕肚脐有两组大的肌肉群。有时这两组肌肉之间会有一个开口，当婴儿哭或用力的时候，肚脐就会往外凸。这是因为肠子在皮肤下向外挤，如果摸摸这个凸出的肚脐，你就能感觉到一个软乎乎的凸起。这叫做脐疝，可能有高尔夫球那么大，也可能像指尖一样小。随着肌肉增长，肚脐边上的开口会慢慢闭合，肠痉挛现象也会消失。脐疝在黑人宝宝当中较为普遍。这种情况对婴儿没有什么坏处，千万不要用胶布贴住肚脐，这样不但不会加速愈合，反而会造成感染。一般到了两周岁的时候，宝宝就能自动痊愈。

## 第58节：第7章 最初几周的一般护理(4)

颤动和发抖。婴儿未成熟的神经系统会经常引发肌肉抽搐：颤抖的下巴，颤抖的手臂、双腿和似笑非笑的抽动的嘴唇。这些正常的动作在宝宝渐渐入睡的时候尤其明显，3个月之后就会消失。

咯咯响的关节。当你移动宝宝的关节时，可能会听到咔咔的“关节杂音”。这些都是正常的，因为宝宝的韧带和骨骼都还比较松弛。

吐奶

如果你的衣服上有奶渍，就说明你的宝宝会吐奶。头几个月，大多数宝宝都会吐奶，一天几次。吐奶只是增加了洗衣服的负担，而不是多么严重的医学问题，对宝宝没什么妨碍。要根据时机、场合穿衣服。如果你的宝宝是个每顿都要吐奶的小家伙，你最好穿印花布的衣服，不要穿深色。手边备一块毛巾，准备宝宝打嗝时用。

损失不多。当宝宝吐奶的时候，你可能会很心疼——自己的身体这么辛苦才产生出来的一点奶，或者花了这么多钱买来的奶粉，就这么泡汤了。事实上，你可能高估了宝宝吐奶的量。盛一匙奶倒在桌子上看看，这滩奶迹跟你衣服上的斑点像吗？宝宝每次吐奶的量大概就是这些。

婴儿为什么会吐奶。婴儿吐奶，是因为他们还只是婴儿。他们一口气吞下奶和空气，空气在胃里落到了奶的下面。当胃收缩时，就像一把气枪一样把一部分奶射到了食道，这样你的肩膀上就有了发酸、凝固的奶渍。有时宝宝狼吞虎咽地咽下了太多的奶，如果胃里装不下，就会送些回来。吃奶之后，若宝宝受到推挤或晃动，也会造成吐奶。

如何安抚吐奶的宝宝。下面的建议可以帮你安抚吐奶的宝宝：

●慢点喂。宝宝有个小小的肚子，记得这一点。如果是喂奶粉，可以少吃多餐。

●在喂奶过程中和喂奶之后，拍拍宝宝的背。吃奶粉的宝宝，每吃90毫升左右，你就要给他拍拍背。母乳喂养的宝宝每换一边喂，或在吃奶的过程中稍作停顿时，你都要帮他拍拍背。（见第210页，“帮宝宝打嗝排气”。）

●喂奶时以及喂完后的二三十分钟内都要让宝宝保持直立姿势。如果你没有时间抱着宝宝让他直立，可以用背巾背着他，保持竖直的姿势。重力可以让奶不再吐出来。

●喂完奶之后半小时不要让宝宝受到推挤或晃动。

●如果是用奶瓶喂奶，那么奶嘴上的小孔要大小适中。（参见第206页和第209页调整奶嘴吸孔的大小。）

什么时候停止吐奶。大多数宝宝在六七个月大，学会坐直以后，就不再吐奶了。（见第386～395页关于胃食管返流症的讨论。）

吐出的奶汁含血丝。不要惊慌。如果是母乳喂养，那宝宝吐出的多半是你的血，而不是宝宝自己的。通常是因为喂奶时你的乳头有伤口，当伤口痊愈后这种现象就会自然消失。偶尔宝宝也会因为用力呕吐而导致食管末端的微血管破裂，但这会很快痊愈。如果上述这些原因看起来都不像，且流血在继续，请联系医生。

眼睛

流黄泪的眼睛

大多数新生儿的眼睛在 周左右时会开始产生眼泪。这些泪水会通过内眼角的细小输泪管流至鼻子。在头几周或者一两个月，你可能会看到宝宝的一只或两只眼睛里流出黄色、黏稠的分泌物。这通常是由于输泪管堵塞而引起。分娩时，这些通往鼻子末端的导管有时候会被一层薄薄的隔膜所覆盖，出生后通常又会很快被打通，以便泪液流通。有时这层隔膜没有完全打通，输泪管就会堵塞，这时泪液就积聚在眼睛里。没有及时排出的泪液容易感染。

## 第59节：第7章 最初几周的一般护理(5)

这种情况一旦发生，宝宝眼里流出的液体就会是黄色的，说明被堵塞的输泪管已被感染。

现在告诉你怎么疏通宝宝的输泪管。轻轻按摩眼睛下面靠近鼻子的凸起部位——输泪管就在它的下面。向下、向内按摩（朝向鼻子）大概6次。这种按摩可以随时做，例如每次换尿布之前（你先要洗手）。按摩会压迫里面积聚的液体，最终会冲破隔膜，清空管道。

如果宝宝的眼睛还是会流出黄色的液体，那么趁给宝宝检查身体时，请医生指导你如何按摩输泪管。如果黄色液体还在继续流，医生就会给宝宝开抗生素药膏或眼药水来对付感染。很多妈妈都发现，当她们往宝宝的眼睛里滴几滴自己的母乳（含有天然抗菌物质）后，流黄泪的现象就消失了。

输泪管堵塞的现象时有发生，不过通常在宝宝6个月后就保持通畅了。如果上面说的这种保守治疗不起作用，那每隔9～12个月，要请眼科医生用微细金属探针插入输泪管输通。这是个很小的小手术，不过要是宝宝出生一年以后再做的话，就要给宝宝实施麻醉。出生几个月的宝宝眼睛流黄泪一般都是由于输泪管堵塞引起；而对于大一点的婴儿或儿童来说，流黄泪则可能是因为结膜炎，还可能是因为耳朵和鼻窦感染。（关于结膜炎的相关内容，见第698～699页。）

眼里的红丝

宝宝出生后不久，你会发现他的眼白上面有一条红丝。不要担心！这是结膜出血，是分娩时的挤压而导致血管破裂引起。这对宝宝的眼睛不会有什么危害，几周内会自动消失。

嘴巴

往宝宝的嘴里瞧瞧，你可能会看到嘴唇内侧、脸颊内侧，或者舌头、上颚部分有白色乳酪状的斑点。这些斑点以前是没有的，所以这

次看到简直把你吓了一跳，你迫不及待地给医生打电话。这实在太让人着急了。

鹅口疮

别急着打电话——这只是鹅口疮，是由酵母菌感染引起的。酵母菌是一种真菌，通常存在于皮肤上温暖、湿润的地方，例如口腔、阴道、尿布区，依靠奶液存活。用抗生素治疗后，酵母菌感染通常会加重，因为抗生素也会杀死能控制住酵母菌活动的好的细菌。

除非久未治愈，鹅口疮很少会对宝宝造成什么危害，只是会有点痒，嘴里疼，算不上什么，不过很多患鹅口疮的宝宝在吃奶时显得很急躁。积存在舌头和口腔黏膜上的乳汁看起来跟鹅口疮很像，但乳汁能够轻易擦掉，而鹅口疮不能。如果你去刮舌头或黏膜上的白斑，只会擦掉表层，有时甚至会有些轻微的出血。

宝宝不太可能从别的宝宝那里传染鹅口疮，而是由于他自身的酵母菌过度繁殖造成的。这种酵母菌在没人知晓的情况下悄悄地在嘴巴和皮肤上大肆繁殖。事实上，宝宝在分娩通过产道时可能会感染到酵母菌。

治疗。告诉你的医生（不用挂急诊），他会给你配一些抗真菌药物。用你的手指或配套的涂药器把药抹在那些白斑上以及嘴里其他部位的黏膜上，一天4次，连续抹10天。除药物治疗外，这里还给大家介绍一个简单的家庭疗法：用指尖沾嗜酸菌制剂粉末（可以在健康食品店的冷藏柜里找到，一般是胶囊包装）涂抹在白斑上，一天两次，持续一周。

酵母菌比较顽固，难于根除，因此一般要进行多个疗程才能彻底治愈。如果宝宝用安抚奶嘴或吃奶粉，每天用沸水把这些器具煮20分钟。患鹅口疮的宝宝可能也会患真菌性尿布疹。（参见本章后面关于尿布疹的治疗。）

## 第60节：第7章 最初几周的一般护理(6)

鹅口疮的传染。在给宝宝喂母乳时，宝宝的鹅口疮可能会传染给你的乳头。感染的乳头会感到疼痛，微微发红或粉红，皮肤略微发胀、变干，会脱皮，还会发痒、发烫，喂奶之后感到乳头内部隐隐作痛。乳头的治疗同宝宝的鹅口疮一样，只要用抗真菌药膏涂抹，就能将酵母菌赶走。如果乳头的感染非常严重，医生会给你开口服抗真菌药物。妈妈们也可以直接口服嗜酸菌制剂胶囊，以此更快地清除感染的真菌。

嘴唇上的水疱

在出生后的第一个月，宝宝的上嘴唇可能会长一些水疱或硬皮之类的东西。这是由宝宝旺盛的吮吸能力引起的，在快到一岁时会自然消退。这些水疱很正常，没有大碍，无须担忧。你可能还会在宝宝的上颚、牙龈发现一些白色的小“珍珠”，这些通常会在几个月内消失。

新生儿的胎记和皮疹

用手触摸宝宝的皮肤，那么软，那么光滑，但是并不完美。你会摸到干干的斑块，脱皮的部分，还有硬硬的、皱皱的部分。有些地方的皮肤看起来不怎么样，例如下巴周围、脖子、手腕部位和脚后跟。但不要担心，宝宝会长好的。下面让我们用手和眼，从头到脚地触摸宝宝皮肤的多样变化。

宝宝的正常胎记

仔细看看宝宝的皮肤，同样不是那么完美。斑点、疙瘩、色斑、条纹——简直披了一件色彩斑斓的外衣。但新生儿的皮肤有一个很显著的特点——变化能力，有时候变化就发生在你眼皮底下。

鹳咬伤。大多数新生儿身上都有一些因血管聚集而形成的斑块，这些光滑的斑块一般为红色或粉红色，非常显眼，比如在眼皮、颈背和额头中间的部位。它们不是真的皮疹，而是类似痣的东西，用爸妈的话来讲，就是胎记。爷爷奶奶会说这是被鹳鸟咬的。当然，这些印

记不可能是传说中的送子鸟留下来的，而是过多血管聚集并透过新生儿薄薄的皮肤显露出的效果。随着多余的血管逐渐萎缩，皮肤变厚，到了宝宝一周岁左右，这些印记就会消失或者减退。但长在颈背部位的会一直存在，不过头发可以把它们覆盖住。

有时这些明显的斑块消失后又会重新出现，那是在宝宝哭泣或用力的时候，这时候爸爸妈妈会大叫："你看，宝宝额头上的灯又亮了！"

草莓痣。"鹳咬伤"是出生时产生，以后慢慢消失的，还有些胎记是出生一两周后产生，然后慢慢长大的。大多数开始的时候是个凸起的红圈，到了一岁左右就会变成硬币大小。在接下来的1～3年之间，它会开始萎缩，当你看到中央颜色变灰的时候，就知道它已长到尽头了。

这种胎记叫草莓痣，看起来、摸起来都像草莓。草莓痣是由皮肤表面血管的不正常的过度增长造成的，大多数宝宝身上都有至少一个。而且，像草莓一样，它们个头、形状各异，小的像雀斑一样，大的有高尔夫球那么大。

虽然不美观，但大多数草莓痣还是自生自灭最好。有时它们长得很碍事，例如长在眼皮上会影响眼睛睁开，进而影响到宝宝视力发展。还有一些长在腿上和手臂上，一戳就流血。如果影响美观，可以用注射和激光疗法把这些毁容的草莓痣去掉。

痣。这些棕黑的痣有雀斑那么小的，也有大的、长毛的。它们通常不会变化，因此当宝宝长大时，痣看起来就相对地变小了。它们是无害的，无须担心，也无须治疗。涂防晒霜时（见第729页），记得痣上也要涂。个头大的、上面长毛的痣要切除，因为它们有可能变成恶性的。

## 第61节：第7章 最初几周的一般护理(7)

蒙古斑。几乎每年我都会接到好事者打来的那种尴尬电话，他们控告一些父母虐待孩子，因为他们看到孩子的屁股上有淤青。这些状似淤青的斑点在肤色偏暗的宝宝身上很常见，如非洲人或亚洲人，一般分布在后腰、屁股上，有时甚至在肩膀上或腿上。这些斑点会随着时间推移而变淡，但大多数不会完全消失。

咖啡牛奶斑。这是一种平的棕色胎记，很像咖啡和牛奶搅拌之后的颜色。它们大多数不会变化，随着宝宝长大，它们也就相对变小了。

宝宝第一次长疹子

粟粒疹。头几周，你会看到宝宝的脸上分布着白色的小颗粒，尤其是在鼻子部位。这是皮肤毛孔被分泌物堵塞引起的，很正常，几个月后会自动消失，无须治疗。

中毒性红斑。不要被这可怕的名字吓住，这是一种黄白色的疙瘩，周围还有一圈红色，看起来像被虫子咬了一口。这些疹子也是无害的，一般出现在一周左右的宝宝肚子上，无须治疗，两周后会自动消失。

痱子。这是一种红色的疱疹，常出现在皮肤上湿度比较高的位置，如脖子的褶皱处、耳根、腹股沟，或是衣服穿得比较紧的地方。用手指轻轻地抚摸，你就知道为什么英语中把痱子称为“长刺的热点”（prickly heat）了——那是一种粗糙的、砂纸一样的触感。

痱子会让宝宝感到很不舒服。你可以给宝宝穿宽松、轻巧的棉质衣服，用冷水或苏打水溶液（一茶匙兑一杯水）轻轻冲洗长了痱子的皮肤。记得用轻拍、冲洗、吸干的方式，而不要揉搓、擦洗敏感的皮肤。

新生儿痤疮。大概在第三或第四周，宝宝完美的脸上第一次出现了肌肤问题。

与青春期的激素分泌相似，分娩时激增的激素会使宝宝皮肤上的油性腺体过多地分泌一种叫皮脂的蜡质物质，广泛分布在脸上和头皮上。毛孔被这些皮脂堵塞、发炎，形成痤疮。父母们叫它宝宝粉刺，医学上称为脂溢性皮炎。

与青春期痤疮一样，这种红色的油性疹子在宝宝脸上到处都是，原先柔软、光滑的脸颊现在摸上去如同砂纸一般粗糙。

暂时收起相机吧，反正这第一次青春期是很短暂的（有经验的摄影师会在这段粉刺期之前或之后安排宝宝拍第一张照片）。新生儿痤疮在宝宝出生后第三周达到顶峰，之后在4～6周内消失。

新生儿痤疮令爸爸妈妈十分困扰，相反宝宝好像没什么影响。把宝宝的指甲剪短，以防他抓挠。用水和温和的香皂轻轻洗去宝宝脸上多余的油脂。如果痤疮受到感染（周围区域变红，或有蜂蜜状的流脓），医生会给你开抗菌药膏。大多数新生儿痤疮无须特殊照顾就能痊愈。

如果痤疮出现得比较早（比如在宝宝出生后第二周），而且/或者快速恶化——上至头发，下至脖子甚至肩膀都长了痤疮，那么这可能是宝宝对所吃的配方奶粉或母乳过敏了。我们的第 个孩子史蒂芬也曾遇到过这种事，不过当玛莎把乳制品从食谱里去掉时，这种症状立即就消失了。

摇篮帽。还有一种脂溢性皮炎，俗称“摇篮帽”，就是出现在宝宝头上带硬壳的、透明油性皮疹，在囟门尤其明显。如果不太严重，宝宝头上易剥落的干性头皮看起来很像头皮屑。这种情况不需要太多的治疗，只要轻轻地清洗，增加湿度就可以了。用温和的洗发香波，每周洗头不超过一次。洗得太用力、太频繁会使头皮更干，“摇篮帽”也就更严重。

## 第62节：第7章 最初几周的一般护理(8)

下面介绍严重的“摇篮帽”该如何治疗：

●在头皮上抹点冷榨的植物油，轻轻按摩约一刻钟，使之软化吸收。

●用非常柔软的牙刷，轻轻地去除剥落的头皮屑。

●用温和的洗发香波洗去多余的油脂。

如果皮炎没有好转，且日益严重、发痒，可以试一下非处方（OTC）的治疗摇篮帽的洗发香波，一周两次，直到痊愈。（请看“最好的健康宝宝皮肤”，第112页。）

在宝宝的耳朵后面、脖子褶皱处，你也能看到一些结硬壳的油状皮疹，这种脂溢性皮炎通常通过温水清洗就会好转，也可以用氢化可的松软膏治疗。皮肤在湿润的环境下感觉比较舒服，这就是为什么大多数疹子会在冬天恶化。在宝宝的房间里放一个加湿器，有利于保持皮肤湿润。

尿布疹的预防和治疗

宝宝刚出生时，好好地观赏一下他光洁无瑕的小屁股，因为这里的皮肤恐怕在接下来的一年里都不会如此洁净了。宝宝一用尿布，疹子马上就跟来了。皮肤和尿布不会和平共处。为了洁净，必须用尿布，可这时宝宝的皮肤就要抗议，它要的是阳光和清新的空气，于是它要反抗。

尿布疹从哪里来？过度敏感的皮肤以及尿液和大便里的化学物质，再加上尿布这个特大号“绷带”紧紧裹住，反复摩擦。一转眼，尿布疹就来报到了。时间一长，细菌和真菌就开始在潮湿的皮肤里繁殖，也就有了更多的尿布疹。

多余的湿气和敏感的皮肤是引发尿布疹的罪魁祸首。湿度太高会夺去皮肤的天然油脂，而潮湿的皮肤更容易因摩擦而受到损伤，无法再充当天然保障。宝宝的腹股沟脂肪比较多，这些折叠的皮肤相互摩

擦，经常会产生尿布疹。当宝宝逐渐习惯了这个湿度，固体食物又会带来新的化学刺激物，尿布疹也随之变化。

对付尿布疹

不要为宝宝的尿布疹寻找什么个人理由。“但是他下面一湿，我就给他换尿布的呀！”妈妈们经常会这么说，为宝宝还在长尿布疹而感到抱歉。其实，尿布换得最勤的宝宝也免不了会长尿布疹。以下方法可以减轻症状。

勤换。研究表明，一天至少换8次尿布的宝宝，尿布疹的症状会轻些。

试用不同类型的尿布。虽然每种品牌的纸尿裤都在广告中宣称可以对付尿布疹，还是应该分别试一下尿布和不同品牌的纸尿裤，看哪种效果最好。

洗掉尿布上的刺激物。洗尿布时，往水里加一杯半的醋，可以更好地洗去肥皂残留和碱性刺激物。你也可以要求你的尿布服务公司做这项处理。

冲洗和擦拭。每次换尿布，都要洗洗宝宝的屁股，尤其是在尿布整个湿透了或是闻得到氨水味的情况下。多试几次，看哪种方式对宝宝的皮肤比较好。敏感肌肤最好用清水洗，有的则可用温和的香皂。有些敏感的宝宝对擦屁股的婴儿湿巾很挑剔，尤其不能适应上面的酒精，而有些宝宝则能毫无障碍地接受。试试不同的擦拭方法，找到最合适的一种。

轻拍。用一块软毛巾或干净的尿布以轻拍的方式吸干宝宝的屁股。不要用抹上强刺激性肥皂的毛巾揉搓敏感的皮肤。我们有一个孩子的皮肤就属于这类极端敏感的类型，用毛巾吸都会使她的皮肤变红，所以我们就用吹风机（调到最小档，放在约30厘米远）吹干她的屁股。

保持空气流通。纸尿裤要系宽松些，使尿布区能够透气。不要用太紧身的尿布和密闭塑料防水婴儿内裤，这类装备可以留在宝宝的屁

股不适宜出状况的社交场合用。

## 第63节：第7章 最初几周的一般护理(9)

偶尔露露屁股。宝宝睡觉时，要把他的屁股露在外面，偶尔可以在关好窗户的前提下享受10分钟的室内日光浴。把光溜溜的宝宝放在展开的干净尿布上，下面垫一块塑料垫子，以防弄湿床板和毯子。天气暖和时，稍微大一点的宝宝可以露着屁股在室外的阳光下打盹小睡。

减少摩擦。为了减少摩擦，试着用大一号的尿布。将纸尿裤的塑料衬里往外折，只让柔软的部分接触宝宝的皮肤。如果宝宝腰间长了一圈疹子，那说明摩擦是主要原因。除了尿布会摩擦皮肤外，随着宝宝腿的转动或学走路，腹股沟处肥肥的肉也会互相摩擦。用一些诸如Drapolene或 Sudocrem尿布疹膏，或氧化锌软膏之类的润滑剂，能减少腹股沟处的皮肤发炎问题。

隔离霜

如果宝宝不长尿布疹，那些软膏、药膏之类的玩意儿就不必派上用场，因为它们会阻碍皮肤自由呼吸。但如果你的宝宝很容易长尿布疹——“我刚刚把他的尿布疹治好，马上又开始了”——隔离霜可能是一个很好的预防措施。一看到屁股变红，有些异样，就慷慨地抹上一层含氧化锌的隔离霜。隔离霜能保护下面的皮肤免受刺激和摩擦。爽身粉可以算是最古老的护肤品之一，通常用在腹股沟、大腿之类的地方，但就我们的经验看，它没起到什么隔离作用，反倒添了很多麻烦。

饮食的改变

当身体一端的条件变了，另一端的结果也会跟着变化。饮食的改变，包括改变奶粉配方、引入固体食物，出牙，或用药问题，都能使大便和尿液的化学成分发生变化，以至于产生尿布疹。（附带提一下，研究表明，母乳喂养的宝宝尿布疹的症状相对轻些。）一旦“入

口”有所变化，在尿布疹产生之前，就先用隔离霜，在宝宝特别容易长疹子的情况下尤其要如此。

如果宝宝在服抗生素，每天给他一茶匙或一个胶囊量的嗜酸菌制剂粉末，或双歧杆菌菌粉，减少因抗生素导致的腹泻和尿布疹。（见“益生菌”，第680页。）

如果尿布疹发得不快，试试抗真菌软膏（见下文）。

怎样做尿布疹大侦探

“尿布疹”是对尿布区所发疹子的一个总称，下面介绍几种尿布疹的辨别和处理。

过敏圈。如果宝宝的肛门周围可以看到红红的一个圈，说明刺激性的饮食是导致尿布疹的罪魁祸首，与吃新食品时在宝宝嘴边看到的疹子相似。过多的柑橘类水果、果汁和大麦是主要的刺激物。中断这些食品，看看红圈是否会消失。如果你是采用母乳喂养的，甚至要把这些食物从你自己每日的食谱里去掉。（第262页有对食物过敏更为详细的讨论。）

接触性皮炎。这是一种扁平、看起来很像烫伤的红色疹子，常出现在尿布摩擦的区域，如腰周围和大腿上部。这种疹子有一个明显的特征，即常见于跟尿布接触不那么多的、没有褶皱的皮肤上。引发这种疹子的，既有尿布上自带的化学刺激物、清洁剂，也有尿液和大便在尿布里一段时间后产生的化学刺激物。人工合成材料对宝宝敏感皮肤造成的刺激是另一个可能的原因，还有拉肚子或使用抗生素治疗时的大便里的化学变化。

把宝宝的屁股浸在温水里5分钟，如果你仍然能闻到宝宝的尿布区传来阵阵氨水的气味，就再浸一段时间。尽可能地不给宝宝包尿布。试试不同类型的尿布。除了通常用的药膏外，再加1% 的氢化可的松软膏涂抹，每天两次，连续抹上几天。

对磨疹。对磨疹和接触性皮炎刚好相反。它常常长在皮肤褶皱多的地方，如腹股沟。这是由皮肤褶皱处类似“热带气候”的热度和湿度

引起的。当尿液接触到这些长着对磨疹的区域时，皮肤会有灼烧感，引起宝宝啼哭。治疗方法就是每次换尿布时用Sudocrem 尿布疹软膏涂抹受到刺激的皮肤。

脂溢性皮炎。脂溢性皮炎的边缘是界线分明的，看起来就像一块红色的大补丁，补在腹股沟、外阴部和下腹部。这种尿布疹看起来最严重——比其他类型都更凸出、粗硬、厚实、多油脂。对付这种疹子，除了上文介绍过的预防措施外，还要用1% 的非处方可的松软膏，用后若效果不明显，再用处方软膏。这里要提醒一下：未经医生许可，不要长时间使用可的松软膏，因为它可能会损伤宝宝的皮肤。（见“湿疹的治疗”，第690页。）

真菌性尿布疹。如果用了上述所有预防措施，也用了提到过的处方、非处方软膏后，宝宝的尿布疹还在持续，那么有可能是酵母菌在作怪。试一下非处方或处方的抗真菌软膏。真菌性尿布疹是粉红色的，凸出，像补丁一样边界分明，主要分布在生殖器区域，周围也零星地有些小斑点，经常伴有脓疱。如果尿布疹持续了好几天，就可能会引发真菌性尿布疹。有时候对付持续性的真菌感染，有必要口服抗真菌药物，就像对付鹅口疮一样。

脓疱病。由细菌感染（通常是链球菌和葡萄球菌）引起，表现为硬币大小的水疱，有蜂蜜色的硬痂。分布在尿布区，主要是屁股上。这种尿布疹需要有医生处方的抗生素软膏，有时还需要口服抗生素。

尿布疹是对包屁股的文明婴儿生活方式的自然反应，像所有烦人的婴儿期小麻烦一样，尿布疹的问题总有一天也会结束。

本书精华已为您连载完毕，谢谢阅读。